

Физкультура для ребенка: 6 простых упражнений, которые можно делать дома (5-7 лет).

Хотя бы 10 минут в день нужно уделять общей физической подготовке ребенка.

1. Приседания



Эффект: укрепляет мышцы ног.

Техника выполнения:

- ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед
- спина прямая
- пятки прижаты к полу
- выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка

2. Отжимание

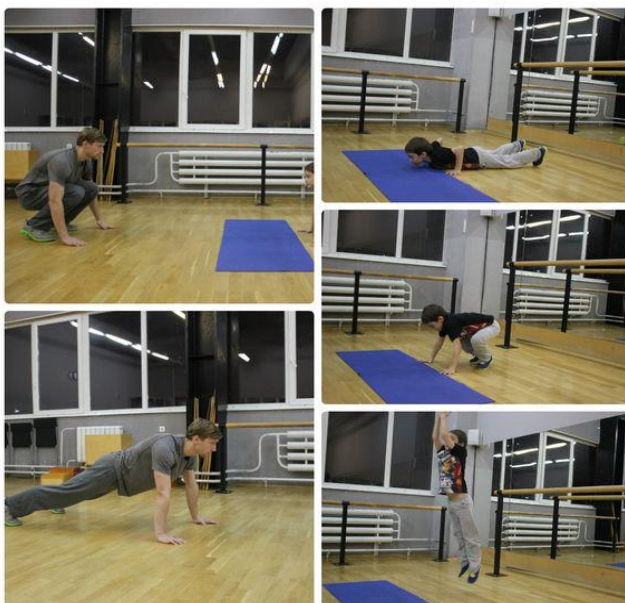


Эффект: укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.

Техника выполнения:

- в зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть
- корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки
- выполнять максимум 10 раз
- еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить наверх в исходное положение

3. Берпи



Эффект: развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

Техника выполнения:

- исходное положение — стоя
- упор присев
- выпрыгивание двумя ногами в упор лежа
- полностью лечь на пол, выполнить отжимание
- подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев
- выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой
- выполнять 10 раз

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

4. Пресс



Эффект: укрепление мышц пресса.

Техника выполнения:

- исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые
- первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть
- плавно опуститься назад
- нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед
- для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола
- выполнять 10–15 раз

5. Лодочка



Эффект: укрепляются мышцы поясничного отдела.

Техника выполнения:

- исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе
- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
- замирать в таком положении не нужно
- выполнять 20 раз

6. Закидывание ног за голову



Эффект: укрепляется нижний пресс, растягивается поясничный отдел.

Техника выполнения:

- исходное положение — лежа на спине
- постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы
- упор при этом на плечи, не на шею и голову
- выполнять 10–15 раз

ВАЖНО: во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.