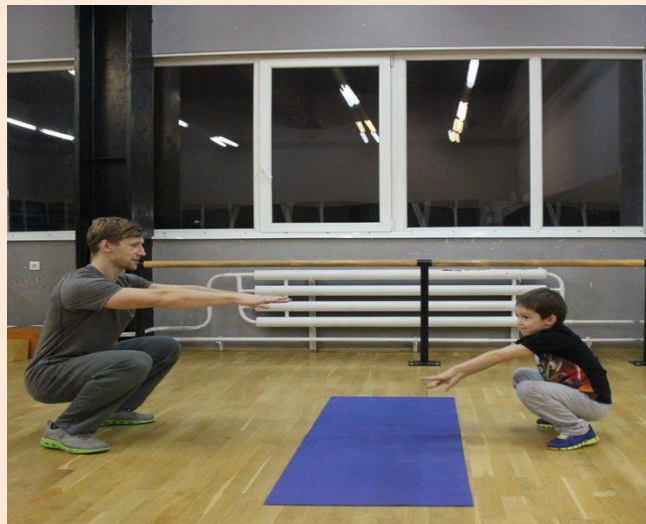


## Консультация для родителей

### «Физическое развитие ребенка в домашних условиях. 6 упражнений для занятий дома»

Хотя бы 10 минут в день нужно уделять общей физической подготовке ребенка, если он не посещает секции.

#### 1. Приседания



Эффект: укрепляет мышцы ног.

Техника выполнения:

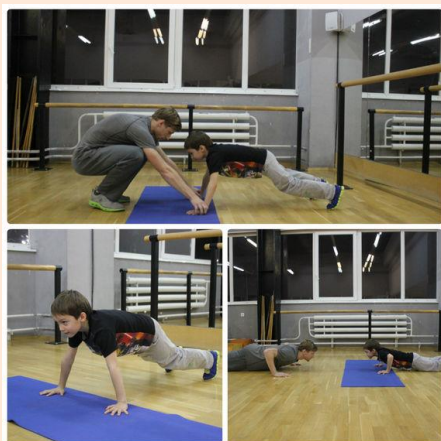
Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Спина прямая

Пятки прижаты к полу.

Выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка.

#### 2. Отжимания



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 вверх 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**

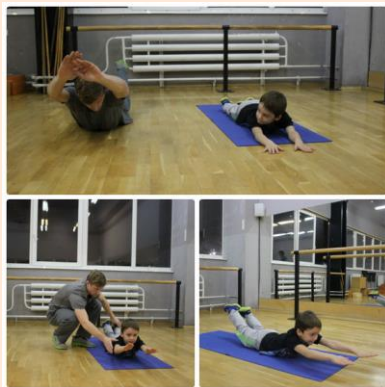


**Эффект:** [укрепление мышц пресса.](#)

**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**

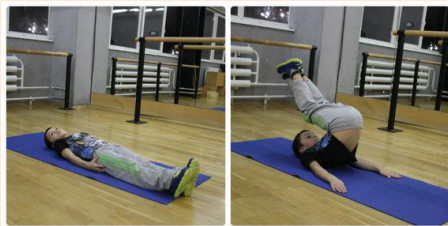


**Эффект:** [укрепляются мышцы поясничного отдела.](#)

**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.