

# Физкультура для ребенка: 6 простых упражнений, которые можно делать дома

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



Общеукрепляющие упражнения для детей от 4 до 7 лет показывают специалист физической культуры и спорта (Уральский Университет физической культуры и спорта), инструктор по карате регионального центра танца «Данс-холл» Андрей Малков и его воспитанник Миша (6 лет).

## 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



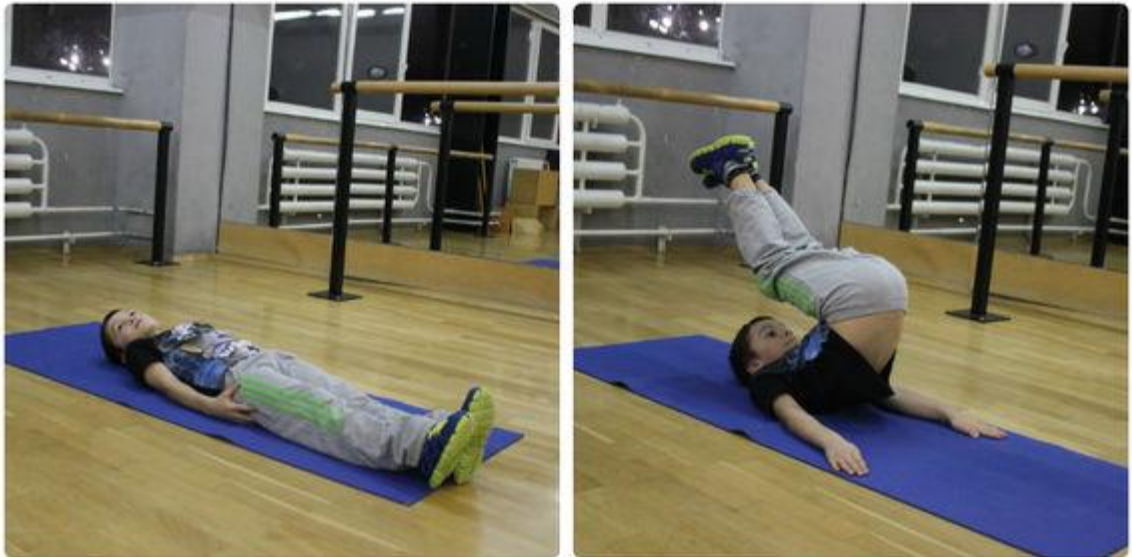
**Эффект:** [укрепляются мышцы поясничного отдела.](#)

**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.