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

## 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 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](http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/5-prostyh-uprazhneniy-iz-yogi-dlya-ploskogo-zhivota).

**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 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

**Эффект:**[укрепляются мышцы поясничного отдела](http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/legkaya-spina-3-prostyh-i-effektivnyh-uprazhneniya-dlya-razgruzki-spiny).

**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](http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/novye-uprazhneniya-dlya-pressa), 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.