# *Физкультура для ребенка: упражнения, которые можно выполнять дома*

# Общеукрепляющие упражнения для детей от 4 до 7 лет

**Основные требования к выполнению:**  *Нельзя выполнять перед сном. Не задерживаем дыхание. Чередуем вдох и выдох с движениями.*

## 1. Приседание



**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

## 3. 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 прямо, руки вытянуты за головой или вытянуты вдоль туловища

- ребенок переводит руки вперед, создавая инерцию, поднимает голову, плечи, пальцами рук коснуться носков, плавно опуститься назад вернуться в и.п

- нельзя резко падать прямым корпусом назад, резко подниматься вперед. Следить, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола.

- выполнять 10–15 раз

## 4. Лодочка



**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 вдоль туловища, ноги вместе

- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в области поясницы

- замирать в таком положении не нужно, выполнять 20 раз

## 5. Корзинка



**Эффект:** тренирует мышцы спины, развивает гибкость

**Техника выполнения: -** исходное положение — лежа на животе

- согнуть ноги в коленях, вытянуть носки ног, руками обхватить щиколотки и максимально прогнуться в спине.

- выполнять медленно и постепенно

### 6. Обхват коленей «Колобок»

###

**Эффект:** тренирует мышцы спины, развивает гибкость

### ****Техника выполнения:****

**-** исходное положение — лежа на спине

- как можно лучше округлить спину и прижаться к коленям.

**ВАЖНО:** во время занятий 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.