

# ЛФК-ДОМА!!!!

## 15 лучших упражнений для детей 7-10 лет – исправляем осанку и повышаем тонус мышц с ежедневным комплексом упражнений!

Если у вас нет возможности выходить для зарядки на свежий воздух, то открывайте форточку в комнате – тренировки не должны проходить в душном помещении.

*Завтракать рекомендуется после зарядки (на полный желудок физическая нагрузка – не лучшее решение), а чтобы зарядка проходила веселее – включаем заводную бодрящую музыку.*

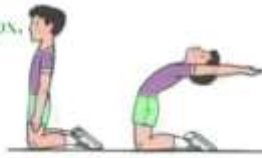
## Итак, вашему вниманию – 15 упражнений для младших школьников

Первые 5 упражнений – для разогрева мышц. Делать сложные упражнения сразу после сна категорически нельзя.

1. **Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках.** Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. **Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.** Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. **Теперь плечи и руки.** Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.

## Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



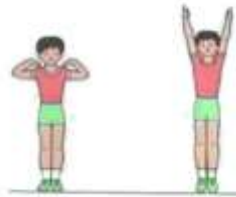
3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



4. **Упираемся руками в бока и делаем наклоны** – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
5. **Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени.** Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
6. **Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко.** Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаюсь достать сцепленными ладонями «до потолка».

## Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх.
5. сомкнуть пальцы в «замочек», потянуться



7. **Выполняем приседания.** Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
8. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.
9. **Лодочка.** Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогинаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.

10. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
11. **Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.** Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
12. **Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.** Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.

### Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.  
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.  
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперед, касаясь руками пола.



13. **Ласточка.** Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
14. **Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.** Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
15. **Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».** А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз. **Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.**

## Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



2. Ноги врозь. Подниматься на носки, руки вверх (вдох). Принять н.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



## Мотивация младшего школьника для выполнения ежедневного комплекса гимнастики дома – полезные советы родителям

Даже взрослому человеку сложно заставить себя делать зарядку по утрам, что уж говорить про детей – нужно сильно постараться, чтобы приучить ребенка к этому полезному ритуалу. Тут без мотивации не обойтись.

### Где искать эту мотивацию, и как завлечь дитя на зарядку так, чтобы ребенку она была в радость?

- **Главное правило – делаем зарядку все вместе!** Ну, если папа категорически отказывается, то уж мама точно должна участвовать в этом процессе.
- **Включаем бодрую и веселую музыку.** Делать зарядку в тишине скучно даже взрослому. Музыка пусть выбирает ребенок!
- **Ищем стимул в каждом конкретном случае.** Например, стимулом для девочки может стать красивая подтянутая фигура на зависть всем, а стимулом для мальчика – рельеф мышц, которым он сможет гордиться. Не меньшим стимулом будет снижение веса, если ребенок полноват.
- **Ищем тех, кому можно подражать.** Не создаем кумиров (!), а ищем образец для подражания. Естественно, ищем его не среди блоггерш и блоггеров с красивыми телами и пустотой в головах, а среди спортсменов или героев кинокартин/фильмов, которые любит ребенок.
- **Зарядка нужна, чтобы стать сильнее.** А сильным (сильной) нужно быть, чтобы защищать младшего брата (сестру).

- **Помимо 5 упражнений для разогрева мышц, нужно выбрать еще 5-7 упражнений для непосредственно зарядки.** Больше для этого возраста не нужно, и сама тренировка должна занимать не более 20 минут (дважды в день). Но важно регулярно менять комплекс упражнений, чтобы ребенку не стало скучно! Поэтому сразу составьте большой список упражнений, из которого вы будете на каждые 2-3 дня выдергивать 5-7 новых.
- **Чаще разговариваем с ребенком на тему здоровья:** почему так важна зарядка, что она дает, что происходит с организмом без физической активности, и проч. Ищем тематические фильмы и мультфильмы, которые смотрим, конечно же, вместе с ребенком. Почаще смотрим кинокартины, в которых добиваются успеха юные спортсмены – нередко именно такие фильмы становятся мощными мотиваторами для ребенка, чтобы податься в мир спорта.
- **Устройте ребенку спортивный уголок в комнате.** Пусть у него будут личные брусья и кольца, шведская станка, фитбол, турник, детские гантели и прочий инвентарь. Наградой за каждый месяц тренировки сделайте поездку в батутный центр, на игровое скалолазание или на иной спорт-аттракцион. Лучшие домашние спортивные комплексы для детей
- **Используйте для привлечения ребенка к зарядке его собственные пристрастия.** Например, если ребенок любит мяч – продумайте комплекс упражнений с мячом. Любит брусья – проводите зарядку на детской спортивной площадке. И т.д.

Помните, что загонять ребенка на зарядку, как на каторгу, нельзя. Важно, чтобы он сам захотел с вами заниматься. Поэтому, в первую очередь, демонстрируем важность зарядки собственным примером.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**