

Основные упражнения для развития гибкости и мышц у детей дошкольного возраста

Тренироваться следует начинать с одного подхода из нескольких повторений для каждого упражнения. Когда ваш ребенок почувствует себя сильнее, то можно увеличить количество повторений и переходить к двум, а позднее и к трем подходам для каждого упражнения. Между подходами нужно отдыхать примерно двадцать - тридцать секунд.

Старайтесь не задерживать дыхание во время выполнения упражнений (дышите свободно).

Если определенные группы мышц начинают испытывать боль после упражнений, то следует заниматься другими видами упражнений (пока эта боль не пройдет) и не пытаться тренировать больные мышцы или группы мышц. Нужно научиться сосредотачиваться на каждом упражнении. Это один из секретов эффективности тренировок (думать о тех мышцах, которые работают в данный момент и сосредотачиваться на том, чтобы выполнить упражнение правильно).

Детям не следует ожидать сильного увеличения мускулов. Заметное увеличение размеров и формы мускулов не произойдет до полового созревания. Но выносливость и сила мышц обязательно увеличатся в результате выполнения этих упражнений (а именно это важно для здоровья и дальнейших спортивных успехов). Никогда не нагружайте мышцы до боли. Увеличивайте число повторений постепенно. Запомните: секрет получения максимальной пользы от упражнений - в регулярности тренировок. Выберите два дня в неделю, когда есть возможность выделить тридцать минут, для того чтобы потренироваться с вашим ребенком и постарайтесь заниматься без пропусков.

Упражнения для развития гибкости

1. Ходьба:

- на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.).

- с пятки на носок перекатом;

- с носка на пятку;

- в полуприседе, руки на поясе;

2. Повороты туловища на месте.

3. Наклоны туловища в разные стороны, ноги вместе не сгибать.

4. Сидя на полу стараться достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги должны быть вместе, подколенки касаться пола.

5. Сидя на полу: ноги вместе, подколенки касаются пола, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги.

6. Из этого положения ноги развести как можно шире.

7. Из положения лежа на спине поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.

Упражнения для мышц грудной клетки

1. Это одно из лучших упражнений для укрепления мышц всей верхней половины тела. Оно развивает не только мышцы грудной клетки, но и плеч, и рук (особенно трицепсы - мышцы задней части руки).

Ложитесь на живот, вытянув пальцы ног, руки положив под плечи на одном с ними уровне. Оторвите от пола живот и бедра так, чтобы пола касалась только грудь. Теперь, держа спину прямой, поднимайтесь до тех пор, пока руки не выпрямятся полностью. Вернитесь в исходное положение (не падайте, корпус по-прежнему держите ровно). Сделайте столько повторений, сколько сможете, но на каждой следующей тренировке добавляйте по одному разу. Выполняйте это упражнение в трех подходах.

2. Ложитесь на спину, согнув колени и держа две легкие гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Слегка согнув руки, разведите их в стороны, пока гантели не коснутся пола, затем поднимите их обратно, словно обнимаете кого-то, пока они не коснутся друг друга. Выполняйте упражнение плавно, в трех подходах (по двадцать повторений в каждом).

3. Это хорошее упражнение для укрепления мышц грудной клетки и верхней части живота. Как и в предыдущем упражнении, необходимо лечь на спину, согнув ноги и держа две гантели одинакового веса в вытянутых вверх руках. Затем, держа их вместе, опустите руки за голову так далеко, как сможете и снова вернитесь в исходное положение. Три подхода по двадцать повторений.

Упражнение для мышц живота

1. Сядьте на пол, положив ноги под какой-нибудь тяжелый предмет. Скрестите руки на груди (положив ладони на плечи). Теперь отклоняйтесь назад, пока не коснетесь спиной пола, затем снова выпрямитесь. Выполняйте упражнение медленно и плавно. 2-3 подхода с максимально возможным количеством повторений.

3. Упражнение развивает мышцы нижней части живота. Ложитесь на спину, подложив руки под ягодицы и слегка согнув колени. Подтяните колени к груди так близко, как сможете, затем медленно выпрямите ноги. Делайте 2-3 подхода по 20-25 повторений.

4. Это упражнение укрепляет мышцы пояса (межреберные и косые), а также повышает гибкость и подвижность позвоночника. Сядьте на скамейку, держа руки в стороны на уровне плеч. Поверните верхнюю часть тела (ноги не двигаются!) вправо так далеко, как сможете, затем вернитесь в исходное положение и повернитесь налево. Выполняйте 2-3 подхода по 25-30 повторений (т.е. поворотов) в каждую сторону.

Упражнение для кистей, запястий и пальцев

Возьмите кистевой эспандер или резиновый мяч около 5 сантиметров в диаметре, носите его постоянно с собой (очень хорошо использовать теннисный мяч), и сжимайте его в руке два или три раза в день правой рукой до тех пор, пока она не устанет настолько, что больше вы не сможете сжать мяч ни одного раза; затем возьмите в левую руку, сжимайте, затем в правую, а затем снова в левую и так далее (уделяйте подобной тренировке хотя бы 5-10 минут).

Упражнения для мышц ног

1. Это движение укрепляет мышцы верхней части ноги и бедра, а также развивает чувство равновесия и гибкость. Встаньте в стойку "ноги вместе", держа руки в стороны на уровне плеч (для равновесия). Теперь сделайте широкий шаг (шестьдесят-девяносто сантиметров) правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте упражнение в 3 подхода по 20 повторений (каждой ногой).

2. Возьмите книгу или деревянный брусок (толщиной 5-10 сантиметров). Встаньте на него кончиками пальцев так, чтобы пятки торчали так далеко, как только возможно. Разрешается (для некоторого облегчения упражнения) держаться за что-нибудь перед собой. Теперь медленно поднимайтесь на кончиках пальцев, пока икроножные мышцы не сократятся полностью. Удерживайтесь в этом положении пять секунд, затем медленно опустите пятки в исходное положение. Выполните три подхода по 20 повторений (каждое - по 5 секунд).

Упражнение для мышц плеча

1. Это упражнение важно для укрепления дельтовидных мышц плеча. Найдите стол (скамейку или стул) высотой примерно до середины бедра. Широко расставив ноги и отступив от стола на шестьдесят-девяносто сантиметров, положите руки на стол (на ширину плеч или чуть шире). Спину держите горизонтально, на том же уровне, что и вытянутые руки. Теперь (по-прежнему держа спину горизонтально) медленно подайтесь вперед, коснувшись головой стола. При выполнении упражнения сгибаемые локти должны смотреть вниз, а не в стороны. Плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте три подхода (по двадцать повторений в каждом). Упражнение можно усложнить, если встать подальше от стола.

Упражнения для мышц рук

1. Это хорошее упражнение не только для бицепсов, но и для мышц плеча, грудной клетки и спины. Держа руки примерно на ширине плеч, ухватитесь за перекладину передним захватом (т.е. тыльная часть ладони должна быть над перекладиной) и начинайте плавно подтягиваться, пока подбородок не коснется перекладины, затем так же плавно опуститесь.

2. Одно из лучших упражнений для трицепсов (мышц задней части руки). Встаньте, расположив руки на прижатом к стене стуле. Плавно опускайте таз, пока середина грудной клетки не окажется на одном уровне с ладонями, затем так же плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте за тренировку 2 - 3 подхода по 10-12 повторений в каждом.

Упражнения для мышц спины

1. Это упражнение укрепляет мышцы нижней части спины и ягодиц, а также улучшает гибкость нижней части позвоночника. Ложитесь на живот, оторвите руки от пола, держа их немного раздвинутыми в стороны. Теперь начинайте изгибаться, поднимая ноги и верхнюю часть корпуса навстречу друг к другу (оставляя касающимся пола только живот и верхнюю часть бедер) так далеко, как только сможете, и удерживайтесь в крайнем положении около трех секунд.

Правильное сочетание всех этих упражнений заложит серьезный фундамент для перехода к тренировкам продвинутого уровня. Выполняйте сначала по одному упражнению для каждой группы мышц, постепенно увеличивая количество упражнений. Рекомендуется периодически выполнять эти упражнения в разном порядке, чередовать их.