

## Консультация инструктора по физической культуре Мартыненко Н.В.

### «Детский фитнес с мамой или чем занять ребенка в свободное время».

Свободное время в жизни вашего ребенка всецело принадлежат вам, самым близким и дорогим для него людям — родителям. Чем заняться с ребенком в это время? Почитать? Посмотреть новую телепередачу? Поиграть? Безусловно, все вышеперечисленное подходит для совместного времяпрепровождения, но здоровье детей – самое главное для родителей.

Согласно статистике, только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Основная причина этому кроется не в самом детском саду, а в недостаточном внимании к физическим нагрузкам. Посудите сами: всего 2 занятия физкультуры в неделю! Безусловно, этого совсем недостаточно для того, чтобы организм ребенка развивался физиологически правильно. Конечно, существует множество детских спортивных секций, но не всегда можно найти подходящую с точки зрения сочетания цены и качества секцию рядом с домом. Что делать в этом случае?

Спешим вас успокоить, спортом ваш ребенок может заниматься и в домашних условиях.

Совместные занятия, общие спортивные интересы позволяющие родителям лучше узнать ребенка, создать и укрепить в семье обстановку взаимного внимания, делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач. Если в семье несколько детей, то лучше организовать с ними коллективные занятия физической культурой, где родителям приходится выступать в роли организатора и участника. Именно так в большинстве случаев прививается любовь к спорту.

Для домашних занятий спортом с ребенком лучше выбирать **фитнес**. О нем столько сейчас говорят, но мало кто может дать ему вразумительное определение. Фитнес – это любой вид мышечной активности, посредством которой достигается всесторонняя и повышенная функциональность мышечного аппарата, суставов и связок, а также тренированность отдельных внутренних органов и систем организма. Определение, на первый взгляд, выглядит весьма абстрактно. Однако если вы хоть раз заходили в фитнес-клуб, то, наверное, сначала терялись от обилия различных тренажеров, снарядов и групповых секций. Если сложить это все вместе, то как раз и получится живое воплощение этого определения. Другой вопрос, как перенести в этом случае фитнес-клуб со всем его снаряжением и оборудованием к себе в квартиру? Здесь вам как раз и понадобятся изобретательность и импровизация. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр с использованием различного оборудования (мячей, гантелей, гимнастических палок, степ – платформ, турник, скакалка и т.д.)

Занятия по детскому фитнесу помимо развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках.

Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, и конечно же занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребенка. А использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Давайте же приведем несколько примеров упражнений, которые вы с легкостью сможете выполнить.

**Прыжки на скакалке.** Каждый хоть раз в своей жизни прыгал со скакалкой, но, наверное, мало кто задумывался о большой скрытой пользе этого упражнения. Ведь оно развивает прыгучесть, скорость, стимулирует нормальный кровообмен всего организма, тренирует сердце и легкие. Это упражнение хорошо и само по себе, и в качестве разогревающей разминки перед основным комплексом упражнений. Можно заменить это упражнение прыжками на батуте, большом мяче.

Безусловно, в программу тренировок должны быть включены упражнения-растяжки на развитие у ребенка гибкости, результатом которых должны являться возможность садиться на шпагат и делать стойку в «мостике». Для мальчиков можно добавить в тренировку элементы акробатики: к примеру, стойку на руках.

**Приседания** -прекрасное упражнение, в равной степени укрепляющее мышцы, суставы и связки ног и спины. Приседания нормализуют кровоток, благодаря чему вероятность появления у вашего ребенка варикоза в будущем будет заметно снижена. Кроме того, приседания с большим количеством повторений (больше 10) в 2-3 подходах хорошо тренируют как сердечную мышцу, так и легкие. Выполняются приседания следующим образом. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы чуть развернуты наружу, руки за головой. Из этого положения начинаем медленно опускаться вниз. Как только таз поравнялся с коленями, начинаем движение вверх. Спина на протяжении всего упражнения должна быть прямой, плечи развернуты. Фаза подъема сопровождается выдохом, фаза приседания – вдохом. По мере прогрессирования в приседаниях, упражнение можно усложнить и выполнять его уже с body-bar.

**Упражнения на турнике.** Их очень много, и все они по-своему полезны. Лучше всего начинать знакомство ребенка с турником с самых простых упражнений: висы и качи. Эти два упражнения благотворным образом влияют на весь позвоночный столб. Для их выполнения подойдет и обычный междверный турник. Техника выполнения этих упражнений не представляет никакой сложности. Основная задача – как можно дольше удержаться на турнике. Для мальчиков со временем можно вводить и еще одно упражнение – подтягивания. Именно это упражнение, как никакое другое, формирует конусность спины.

**Отжимание от пола.** Основное воздействие идет на грудные мышцы, которые во многом определяют нашу осанку и помогают не сутулиться плечи. В исходном положении руки на ширине плеч выпрямлены, ноги выпрямлены и поставлены вместе. Медленно опускаем тело вниз, при этом сгибаются только руки в локтях, ноги остаются выпрямленными. Из нижней точки, не касаясь телом пола, начинаем движение вверх. Не

забываем про дыхание: фаза подъема должна сопровождаться выдохом, а фаза опускания – вдохом. Существует облегченный вариант отжиманий, когда ноги согнуты и упор сделан на колени. Такой вариант рекомендуется выполнять девочкам. Делать отжимания лучше всего, используя принцип пирамиды. Начинаете с одного отжимания, затем 15 секунд отдыха, после чего уже два отжимания, затем опять отдых, а потом уже 3 отжимания и так далее.

Все приведенные упражнения требуют от вас пристального внимания. Ребенок должен их выполнять только под вашим чутким руководством. Упражнения ни в коем случае не должны быть эмоционально монотонными. Постоянно вносите в тренировки эффект соревнования;

Длительность занятий не должна превышать 15-20 мин. Если говорить о силовой тренировке, то за это время ребенку вполне по силам выполнить два-три упражнения в нескольких подходах каждое, включая обязательную разминку, в качестве которой могут выступить те

Выполнять упражнения допускается только при условии хорошего самочувствия ребенка. Желаем вам успеха в спорте!