



Развитие силы у детей дома

Для развития выносливости, ловкости, улучшению минеральной плотности костей, поддержанию здоровой массы тела вашего малыша, будут способствовать небольшие силовые тренировки. При занятиях с ребёнком любого возраста очень важно, чтобы все упражнения выполнялись правильно и не спеша. Убедитесь в том, что ребенок хорошо понимает, как надо выполнять упражнения, физически может их выполнить. и внимательно слушает ваши указания. Никогда не оставляйте ребенка во время занятий без присмотра!

Малышу достаточно двух-трех силовых тренировок в неделю. Объясните ему, как важны регулярные занятия. Для этого можно привести пример героев из кино и мультфильмов, которые отличаются силой и выносливостью.

Совет! Чтобы тренировки прошли веселее, занимайтесь, «как Лев Бонифаций», «как Бэтмен» или любой другой персонаж. Пересмотрите вместе с ребенком любимые фильмы или мультфильмы и подберите упражнения для настоящего героя. Если ребенок ходит в спортивную секцию, обязательно согласуйте с тренером введение силовых нагрузок. Кроме того, попросите его дать рекомендации по технике безопасности, подбору упражнений и режиму тренировок.

Примерный план занятия для ребёнка 5- 7 лет:

1. Пять-десять минут разминки: быстрая ходьба, бег трусцой на месте или прыжки со скакалкой.
2. Упражнения с гимнастической палкой или мячом для тренировки основных групп мышц: руки, плечи, ноги, живот, верхняя и нижняя часть спины, грудь.
3. Упражнения для развития баланса и улучшения амплитуды движений. По одному упражнению для основных суставных групп: суставов рук, ног, позвоночника.
4. Несколько простых упражнений для растяжки. Грамотно построенная силовая тренировка позволит малышу стать сильнее и выносливее. Занимайтесь на здоровье!