



### **Развитие силы дома.**

Силой, как физическим качеством, называют преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему, путем мышечных напряжений. От развития силы зависит, в значительной степени, развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Простые упражнения, позволяющие получить нагрузку при помощи веса собственного тела, и тщательное соблюдение техники безопасности, сделают ребенка сильнее и улучшат его метаболизм. Это поможет эффективно контролировать массу тела и расти здоровым. Если во время тренировок соблюдается техника безопасности, а сами занятия построены правильно, никакого вреда растущему организму они не нанесут.

### **Как и когда заниматься?**

Даже малыши в возрасте от трех до пяти лет могут приступить к силовым тренировкам. Это не означает, что они должны поднимать тяжести! Достаточно простых упражнений, в которых для нагрузки используется вес собственного тела: отжимания, подтягивания, подъемы ног и корпуса. В возрасте от шести лет дети могут начать использовать различные спортивные снаряды, чтобы увеличить нагрузку: простые эспандеры, легкие гантели по 0,5кг., различные мячи, гимнастические палки, а также любые другие подручные предметы небольшого веса.

При занятиях с малышом 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



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»  
отличаются силой и выносливостью. Совет! Чтобы тренировки прошли веселее, занимайтесь, «как Лев Бонифаций», «как Бэтмен», «Человек- паук» 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.

Грамотно построенная силовая тренировка позволит малышу стать сильнее и выносливее. Важным моментом для подростка должен быть быстрый набор мышечной массы. Не забывайте о технике безопасности и занимайтесь вместе с ребенком.

### **Комплекс упражнений для детей в домашних условиях.**

- Начальное положение – ноги стоят на ширине плеч. Левую, (после – правую) согнутую в колене ногу, следует приподнять и коснуться ею локтя правой (после – левой) руки. Упражнение повторяют пять, шесть раз для каждой стороны.
- Руки на поясе, постановка ног – шире уровня плеч. Правая нога медленно сгибается в колене, на неё переносится вес тела, при этом левая нога стоит на носке. После возврата корпуса в исходное положение, упражнение повторяют на другую сторону. Количество повторений – по пять раз на правую и левую ногу.
- Исходное положение – лёжа на животе, руки вытянуты вперед. Необходимо одновременно оторвать от пола верхние и нижние конечности, зафиксировать положение тела в максимальной точке подъёма на несколько секунд. Оптимальное количество повторений для данного упражнения – шесть раз.
- Ноги стоят на ширине плеч, руки на поясе. Развернув стопы наружу и держа спину прямо, следует присесть на носки, а руки при этом вытянуть вперед. Далее необходимо вернуться в исходное положение. Упражнение повторяют шесть-восемь раз.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

- Ноги на ширине плеч, спина прямая, в руках – гимнастическая палка. Следует поочередно перешагивать через спортивный инвентарь каждой ногой, при этом стараясь держать палку максимально близко к концам. Оптимальное число повторений для этого упражнения – по 8- 10 раз для каждой ноги.

**Занимайтесь на здоровье!**