



**УВАЖАЕМЫЕ МАЛЕНЬКИЕ СПОРТСМЕНЫ, РОДИТЕЛИ НАШЕГО
СПОРТИВНОГО КЛУБА «ОПТИМИСТЫ»!
МЫ ПЕРЕХОДИМ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ПРОВЕДЕНИЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА!**

Напоминаем вам, что самоизоляция — это время новых возможностей в любых условиях!.

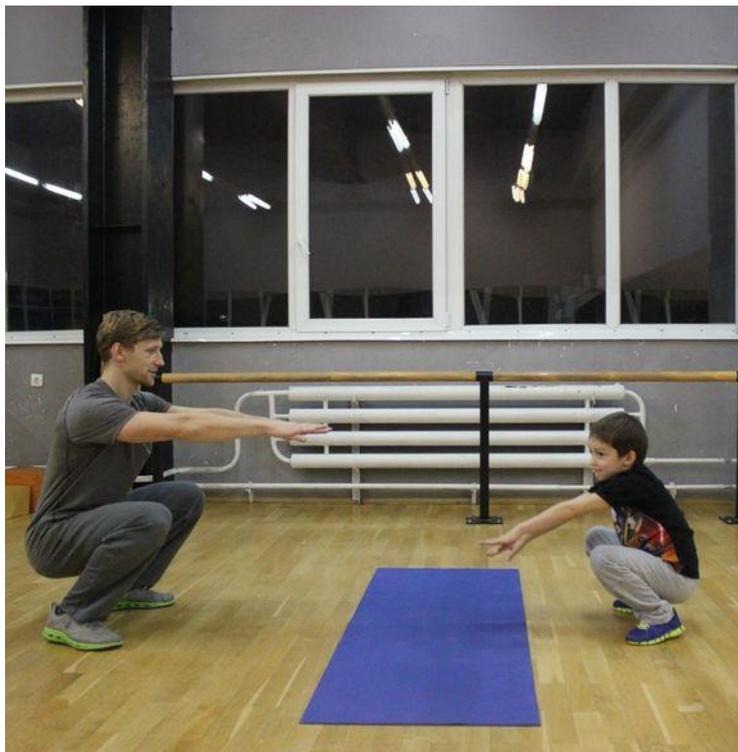
МЫ ВЕРИМ В ВАС!

Хотя бы 10 минут в день нужно уделять общей физической подготовке ребенка, если он не посещает секции.

Физкультура для ребенка: 6 простых упражнений, которые можно делать дома.



1. Приседания

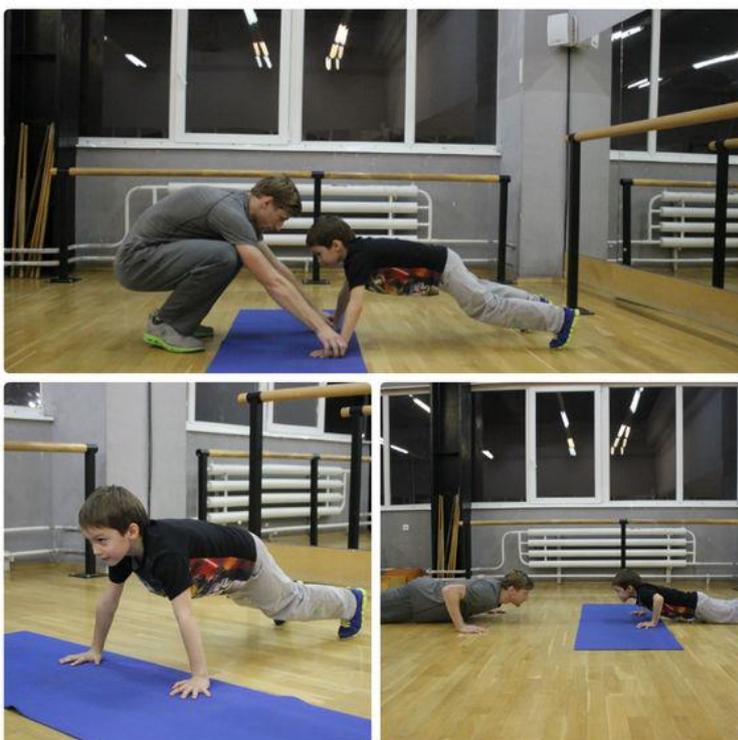


Эффект: укрепляет мышцы ног.

Техника выполнения:

- Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.
- Спина прямая.
- Пятки прижаты к полу.
- Выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка.

2. Отжимания

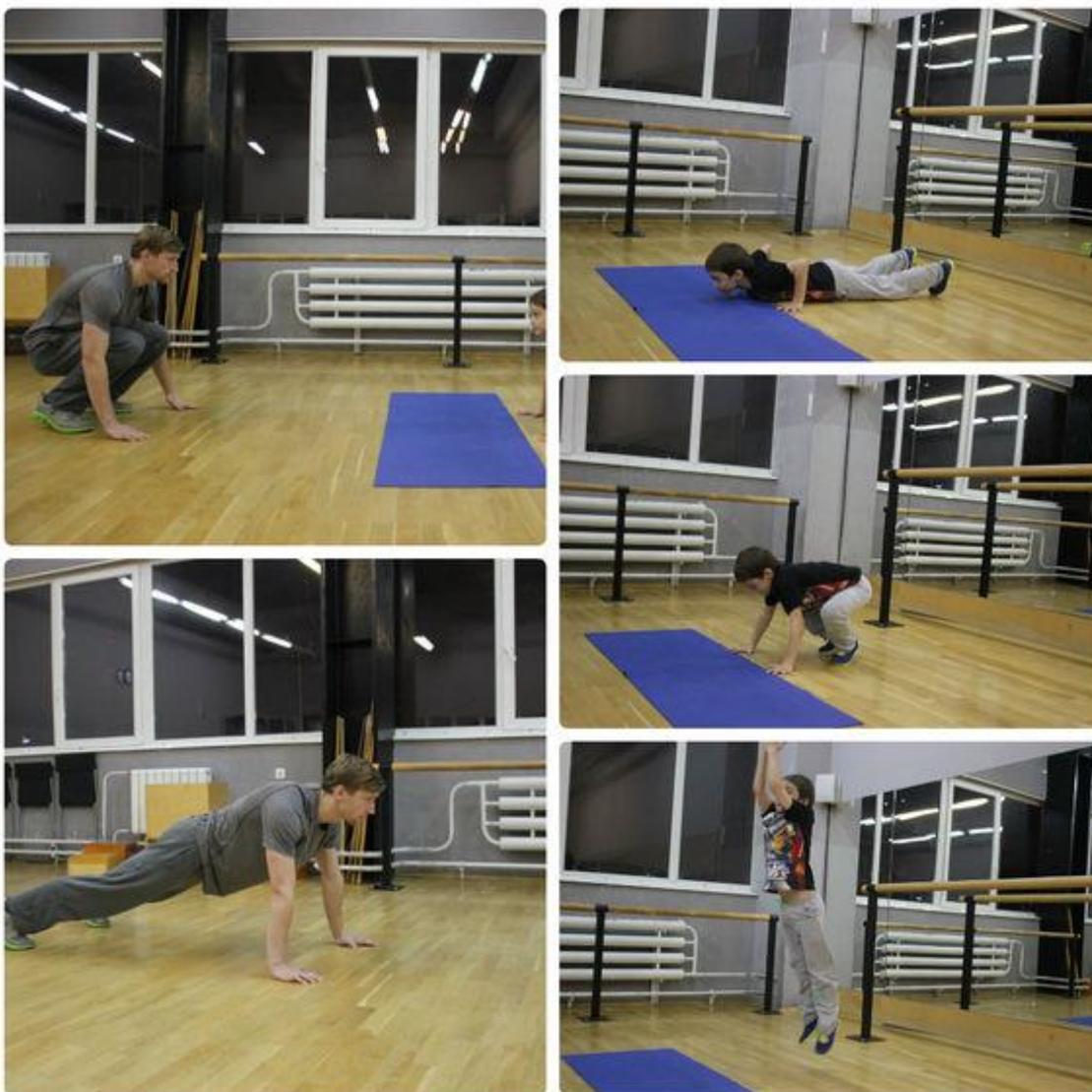


Эффект: укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.

Техника выполнения:

- В зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть.
- Корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки.
- Выполнять максимум 10 раз.
- Еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности: колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить наверх в исходное положение.

3. Берпи



Эффект: развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

Техника выполнения:

- Исходное положение — стоя.
- Упор присев.
- Выпрыгивание двумя ногами в упор лежа.
- Полностью лечь на пол, выполнить отжимание.

- Подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев.
- Выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой.
- Выполнять 10 раз.

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

4. Пресс



Эффект: укрепление мышц пресса.

Техника выполнения:

- Исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые.
- Первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть.
- Плавно опуститься назад.
- Нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед.
- Для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола.
- Выполнять 10–15 раз.

5. Лодочка

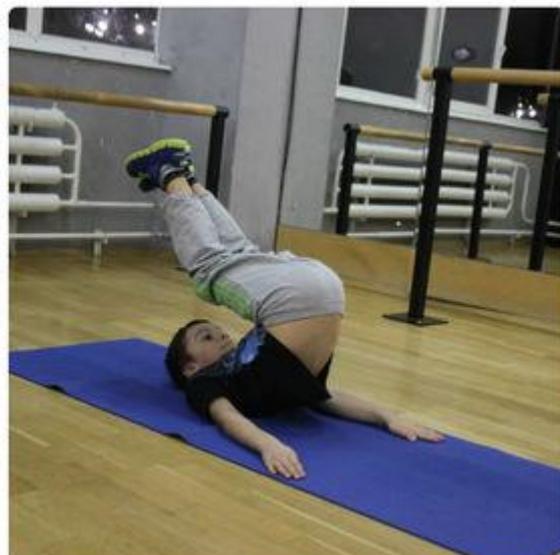
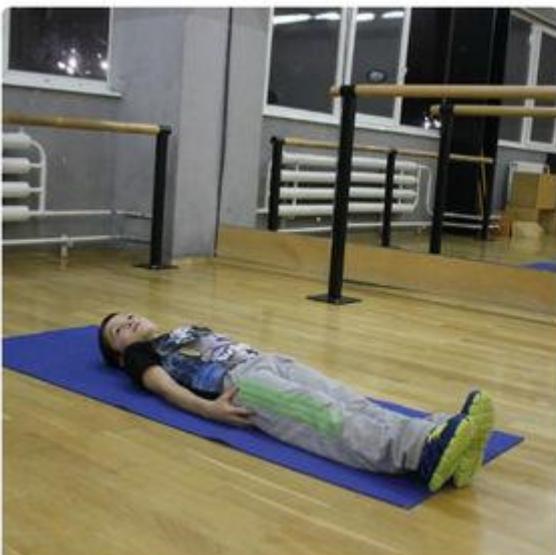


Эффект: [укрепляются мышцы поясничного отдела.](#)

Техника выполнения:

- Исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе.
- Одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице.
- Замирать в таком положении не нужно.
- Выполнять 20 раз.

6. Закидывание ног за голову



Эффект: укрепляется нижний пресс, растягивается поясничный отдел.

Техника выполнения:

- Исходное положение — лежа на спине.
- Постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы.
- Упор при этом на плечи, не на шею и голову.
- Выполнять 10–15 раз.

ВАЖНО: во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.