

Фитнес упражнения для детей

Детский фитнес, как и взрослый, включает в себя аналогичный комплекс упражнений. Это три части: подготовительная — разминка, основная и заключительная — растяжка.

Часть 1. Разминка

Нет лучше упражнений для разминки, чем занятия ходьбой, бегом и прыжками. Эта часть продолжается от 10 до 15 минут. Вначале ребенок должен не спеша походить от 1 до 3 минут. Иногда чередуют простую ходьбу и ходьбу на пяточках и носочках. Затем ребенок должен заняться бегом на месте тоже от 1 до 3 минут. Иногда чередуют бег, при котором высоко поднимают колени, и бег с захлестом голени. После бега надо предложить ребенку попрыгать на месте на двух ножках, потом на каждой по очереди. Руки при выполнении этого упражнения следует держать на поясе.

Часть 2. Основная часть

Занятия в основной части длятся не менее 20 минут и состоят из активных упражнений.

№1 — «Потягушки» В исходном положении ребенок стоит прямо, со слегка расставленными ногами и опущенными вдоль туловища руками. Малыш поднимает руки вверх, ставит их на ширину плеч, с разведенными пальцами, потом встает на носки, потягивается и вдыхает. Затем он расслабляет мышцы, возвращается в исходное положение и выдыхает. Повторяется от 4 до 5 раз.

№2 — «Рубим дрова» В исходном положении ребенок стоит прямо, со слегка расставленными ногами и поднятыми вверх руками, и сцепленными в замочек ладонями. Выдохнув, ребенок опускает вниз руки, имитируя рубку дров и произнося «ух». Повторить не менее 10 раз.

№3 — «Повороты» В исходном положении ребенок стоит прямо, ноги расставлены на ширину плеч, руки он держит на поясе. Затем он поворачивает верхнюю часть туловища в какую-либо сторону, затем поворачивается обратно, снова – но теперь в другую. Повторять от 8 до 10 раз.

№4 — «Приседания» В исходном положении ребенок стоит прямо, ноги держит вместе. Он медленно приседает, держа руки перед собой, одновременно выдыхает, быстро выпрямляется, возвращается в исходную стойку. Выполнять 5 – 6 раз.

№5 — «Взмахи руками» В исходном положении ребенок стоит прямо, держит ноги прямо, руки разведены в стороны. Ребенок крутит в плечах руками около двух минут назад и вперед, снова повторяет движения, но с согнутыми в локтях руками.

№6 — «Крутим головой» Ребенок в исходном положении стоит прямо, со слегка расставленными руками, руками на поясе. Он вращает головой в одну сторону по кругу три раза, потом в другую.

Часть 3. Детский фитнес.

Растяжка для детей Дети и взрослые заканчивают занятия растяжкой.

№1 — «Наклоны» В исходном положении ребенок стоит прямо, ноги расставив на ширину плеч, опустив руки вдоль тела. Малыш пытается коснуться пола пальчиками, не сгибая колен, после чего возвращается в исходную стойку. От 5 до 10 раз.

№2 — «Растяжка» В исходном положении ребенок сидит на полу, с прямыми расставленными ногами и руками, упирающимися сзади в пол. Он должен достать пальчики ног, не сгибая колен, после чего снова принять исходное положение и выпрямить спину. Занимаясь фитнесом, ребенок вырастет здоровым и крепким.