

15 лучших упражнений для детей 7-10 лет – исправляем осанку и повышаем тонус мышц с ежедневным комплексом упражнений!

Если у вас нет возможности выходить для зарядки на свежий воздух, то открывайте форточку в комнате – тренировки не должны проходить в душном помещении.

Завтракать рекомендуется после зарядки (на полный желудок физическая нагрузка – не лучшее решение), а чтобы зарядка проходила веселее – включаем заводную бодрящую музыку.

Итак, вашему вниманию – 15 упражнений для младших школьников

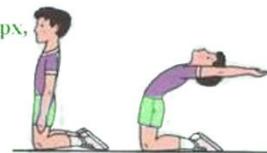
Первые 5 упражнений – для разогрева мышц. Делать сложные упражнения сразу после сна категорически нельзя.

1. ***Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках.*** Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. ***Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.*** Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. ***Теперь плечи и руки.*** Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании

– сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения

Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.

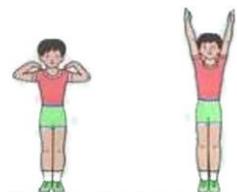


максимально медленно.

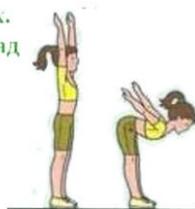
4. **Упираемся руками в бока и делаем наклоны** – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
5. **Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени.** Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
6. **Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко.** Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладонками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаюсь достать сцепленными ладонями «до

Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,
5. сомкнуть пальцы в «замочек», потянуться



потолка».

7. **Выполняем приседания.** Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
8. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.

9. **Лодочка.** Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
10. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
11. **Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.** Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
12. **Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.** Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для

Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперед, касаясь руками пола.



правой ноги.

13. **Ласточка.** Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
14. **Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.** Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
15. **Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».** А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз. **Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.**

Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



Комплекс упражнений для детей в домашних условиях

Рассмотрим вариант несложной домашней тренировки для ребёнка:

- 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 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.
- 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 10 раз для каждой ноги.

Итак, детский фитнес – относительно новый, но при этом очень эффективный подход к организации тренировочного процесса для малышей-дошкольников и учащихся младших и средних классов. Такая форма занятий не имеет отношения к профессиональному спорту, её цель – укрепить здоровье детей и способствовать их всестороннему развитию (в том числе, психо-эмоциональному).

Каждый ребёнок может подобрать себе вид тренировок, который придётся по душе именно ему – танцы, гимнастика, аэробика, йога и т.д. Фитнес – это отличный способ занять ребёнка, направить его энергию «в правильное русло» и обеспечить ему здоровое полноценное всестороннее развитие.

Комплекс упражнений № 1 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз
(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2. И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднятие в и.п. – 10 – 15 раз (особое внимание – держать туловище прямо).

3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

5. И.П. – о.ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

6. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднятие туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.

3. И.П. – о.ст. (в руках гантели).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о.ст., руки на поясе.

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади

На раз – согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол ;

На три – согнуть ноги в угол ;

На четыре – опустить прямые ноги на пол .

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.

Зарядка для подростка: 10 полезных упражнений

Сюжет Спорт в городе



Фото: АИФ

Особенно полезна зарядка для подростков, чьё тело активно растёт, но при этом они ведут преимущественно сидячий образ жизни. Регулярная посильная физическая нагрузка поможет предупредить множество проблем со здоровьем, избежать болей в спине и формирования неправильной осанки.

Мы собрали 10 оптимальных утренних упражнений для подростков, которые помогут быстрее проснуться и укрепить здоровье.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ПОДРОСТКА

10

ПОЛЕЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

ХОДЬБА НА МЕСТЕ



Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагать в спокойном темпе на одном месте.

Повторить — от 1 до 5 минут.

ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВОЙ



Медленно вращать головой сначала по часовой стрелке, а затем против.

Повторить — 6 раз в одну сторону и 6 — в другую.

ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧАМИ



Приставить пальцы рук к плечам и вращать руками вперед и назад.

Повторить — 10–15 раз в каждую сторону.

НАКЛОНЫ В СТОРОНУ И ВНИЗ



Наклоняться максимально глубоко в каждую сторону. Вниз наклоняться максимально низко с прямой спиной.

Повторить — 15 раз в каждую сторону и 15 раз — вниз.

ЗАРЯДКА

ПРИСЕДАНИЯ



Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть с прямой спиной, стараясь не отрывать пятки от пола и как можно ниже.

Повторить — 15–20 раз.

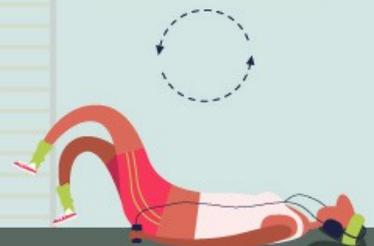
ОТЖИМАНИЯ



Встать в упор на руки и носки, тело держать на одной линии. Сгибая руки в локтях опускаться максимально низко.

Повторить — 10–15 раз.

ВЕЛОСИПЕД



Лечь спиной на коврик, руки вдоль туловища, ноги на весу. Крутить ногами, сгибая их в коленях.

Повторить — 30–40 раз.

ПРОГИБ В СПИНЕ



РЯСТЯЖКА



ПОЛУМОСТИК



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ПОДРОСТКАМ ДЛЯ ДОМА

Комплекс упражнений с гантелями в домашних условиях для подростков. Каждый человек в подростковом возрасте начинает чрезмерно интересоваться своей персоной, тем как он выглядит. Именно по этой причине я получаю от молодых людей регулярные вопросы: «Как тренироваться дома? Как качать мышцы при помощи гантелей?»

Я решил всем и сразу дать ответ — разработал программу тренировок подросткам для дома и хочу представить вам 1-й ее уровень. Если вы раньше не тренировались, но имеете большое желание начать это делать, тогда смело берите на вооружение мою программу. Регулярные тренировки по ней дадут в скором времени ощутимый результат, и вы перейдете на более сложный уровень, но это пока в будущем.

Очень интересно узнать о данной программе мнение тех, кто будет ее использовать, пишите в комментариях о своих результатах, какого прогресса вы достигли, чего добились. Не забывайте ставить лайки и подписываться на мой канал.

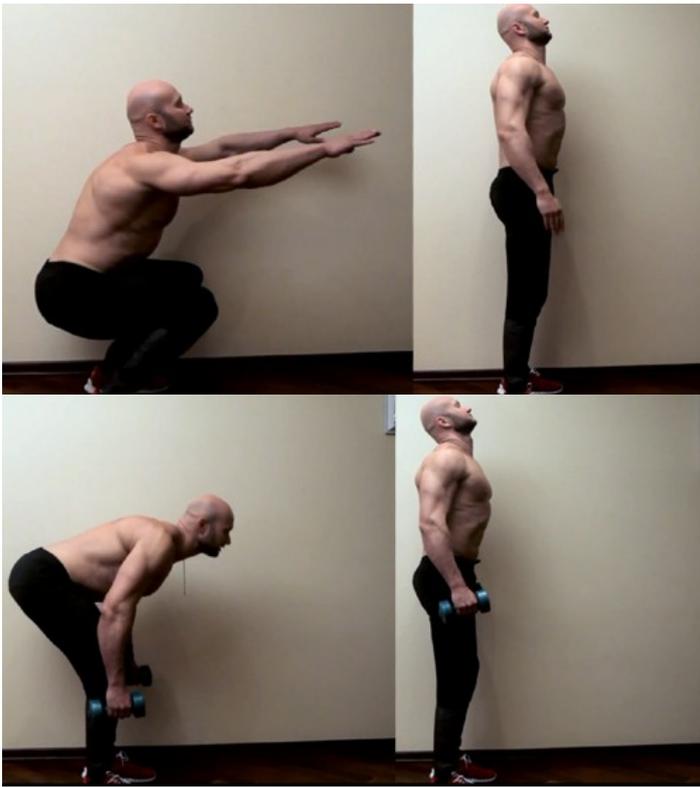
Неделя 1-2 (Программа рассчитана на 3-6, максимум 12 тренировок с нулевого уровня, тренировки проводятся 3 раза в неделю).

- 1) Приседания без гантелей 2 сета по 15-30 повторений.
- 2) Мертвая тяга с гантелями на прямых ногах 2 сета по 15-30.
- 3) Тяга гантели в наклоне 1 рукой с опорой о скамью 2 сета по 10-12.
- 4) Мах прямой рукой в сторону сидя 2 сета по 10.
- 5) Сгибание 1 руки сидя 2 сета по 10 повторений.
- 6) Разгибания 1 руки сидя из за головы 2 сета по 12-15.
- 7) Тренировка пресса сидя на стуле «складочка» 2 сета по 10-20.
- 8) Первый шаг к питанию для роста мышц.

1. Завтрак. Любая каша на нежирном молоке желателно не менее 100 гр сухого вещества, и омлет или яйца (1 желток и 3-5 белков).

2. Обед. Спагетти из твердых сортов пшеницы (от 100 гр сухого вещества) и 150 гр куриной грудки или нежирного мяса. И конечно овощной салат по Вашему желанию.

3. Ужин. Рис или гречка (от 100 гр сухого вещества) и рыба либо морепродукты (150 гр. или нежирный творог 150 гр). Как дополнение овощной салат (100 гр). Десерт можно есть только как дополнение к этим приемам пищи, а не как их замену! Если у Вас жирный живот, то десерт и фрукты можно только 1 раз в неделю, не чаще!



Приседания с собственным весом

Хорошее упражнение, с помощью которого тренируются ноги подростка, начинать лучше с приседаний со своим собственным весом.

Техника выполнения:

1. Руки вперед, спина ровная.
2. Сделать глубокий присяд и вернуться в исходное положение.
3. При большом собственном весе делать полуприсяд.
4. Во время опускания делать вдох, во время подъема — выдох.

Наклоны с гантелями или мертвая тяга

Данное упражнение хорошо укрепляет поясницу и является хорошим способом в дальнейшем избежать проблем со спиной.

Техника выполнения:

1. Исходное положение — стать прямо, лопатки свести вместе, поднять голову.
2. Наклоняемся постепенно вперед, при этом отводя назад таз и выпрямляемся в исходное положение.
3. Во время наклона делать вдох, во время подъема туловища выдох.



Жим гантелей лежа

Хорошее упражнение для тренировки грудных мышц, которое хорошо подходит для начинающих атлетов и для домашних тренировок.

Техника выполнения:

1. Ложитесь на пол, берете в руки гантели, локти при этом отведены в стороны.
2. Поднимаете гантели и сводите их на грудь, после чего опускаем их в исходное положение, до нежного касания локтями пола.
3. Поднимать гантели вверх быстро, а опускать в два раза медленнее.
4. Во время подъема гантелей выполнять выдох, во время опускания делать вдох.

Тренировка мышц спины. Техника выполнения

1. Найдите для себя хорошую опору (стул, подоконник, комод).
2. Возьмите в руку гантелю, глубоко наклонитесь, обопритесь об опору, сохраняйте спину прямой.
3. Совершайте тягу гантелей к поясу.
4. Во время подъема гантелей делать выдох, во время опускания вдох.



Мах одной рукой в сторону. Техника выполнения

1. Вы сидите, одной рукой крепко держитесь за стул, табуретку, на которой сидите, вторую руку, в которой держите гантель, опускаете возле тела.
2. Второй рукой совершаете мах с гантелями, которую поднимать необходимо до высоты плеча.
3. Во время подъема руки мизинец должен находиться выше, как будто вы выливаете из кувшина воду. После выполнения количества повторений рука меняется.
4. При подъеме вверх делать выдох, при опускании вдох.

Подъем руки на бицепс

Хорошее и безопасное упражнение, которое главным образом воздействует на бицепс.

Техника выполнения:

1. Вы находитесь в положении сидя, одной рукой держитесь за стул, во второй находится гантель.
2. Поднимать рукой гантель вверх, при этом делая поворот кисти.
3. Во время подъема руки вверх делать выдох, при опускании вдох.



Подъем гантелей на трицепс

Упражнение воздействует на трицепс, причем является изолированным упражнением на данную мышцу.

Техника выполнения:

1. Исходное положение сидя, одну руку, в которой находится гантель, поднимаем вверх.
2. Совершаете сгибания и разгибания руки.
3. Во время подъема руки вверх делать выдох, при опускании вдох.

Упражнения на пресс сидя

Упражнение довольно легкое, подойдет как начинающим, так и тем людям, у кого есть лишний вес.

Техника выполнения:

1. Садитесь на стул, диван, пол, отклоняете туловище назад.
2. Синхронными движениями ног и туловища начать выполнять сгибательные и разгибательные движения.
3. При сгибаниях делать вдох, при расгибании выдох.