

Консультация для родителей «Как укрепить пресс у ребенка в дошкольном возрасте»

Инструктор по физической культуре:
Партальян Ю.М.

Крепкий пресс не только делает плоским живот, но и помогает поддерживать осанку. По этой причине специалисты рекомендуют выполнять упражнения на пресс даже детям, но важно учитывать множество тонкостей, чтобы не навредить здоровью ребенка.

Правила тренировки пресса для детей: врачи не советуют нагружать детей физическими упражнениями до 10-12 лет. Объясняют они это малым количеством белков в организме детей до гормональной перестройки, в результате чего мышцы быстрее устают. Кроме того, некоторые упражнения способны даже замедлить рост, поэтому с физическими нагрузками для детей нужно быть осторожнее. Все упражнения для укрепления пресса для детей должны выполняться без отягощений. Малышам в 4-7 лет нужны простейшие движения с минимальными нагрузками. В принципе качать пресс детям можно, но в раннем возрасте лучше доверить тренировочный процесс профессиональному тренеру, который будет все контролировать.

Начнем с рассмотрения комплекса упражнений, который подойдет детям в 4, 5, 6, 7 лет. В этом возрасте мышечный корсет еще очень слаб, поэтому любые нагрузки должны быть незначительными. Строго говоря, качать пресс ребенку 3 лет еще рано. Все силовые тренировки для дошкольников сводятся к легкой физкультуре, но можно аккуратно сместить нагрузку на пресс при помощи определенных упражнений:

Велосипед. Первое несложное упражнение, которое нравится малышам 4-6 лет и более старшего возраста. Ребенок должен сесть на пол и опереться руками в пол за спиной для поддержания равновесия. Затем ноги нужно приподнять от пола и начать выполнять ими движения, имитирующие вращение педалей велосипеда. Продолжительность выполнения упражнения – 10-15 секунд. Ноги на весу. Статическое упражнение на пресс, безопасное для малышей до 6-8 лет. Исходное положение такое же, но теперь ребенок должен приподнять над полом выпрямленные ноги и держать их 8-15 секунд, в зависимости от физической подготовки.

Ножницы. Исходное положение прежнее, но теперь приподнятые и выпрямленные в коленях ноги нужно скрещивать в горизонтальной оси, имитируя работу ножниц. Длится упражнение 8-12 секунд.

Подъемы ног с мячом. Начальное положение не меняем, но теперь ребенок должен зажать между ступнями небольшой мяч. Вместе с ним он должен поднимать-опускать ноги, но не опуская на пол. Достаточно 10-12 секунд.