

# КАК РОДИТЕЛЯМ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ОТЖИМАТЬСЯ ОТ ПОЛА

## ЧЕМ ОТЖИМАНИЯ ТАК ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ?

- Во-первых, развивают силу рук, тренируют спину и живот.
- Во-вторых, укрепляют сердце и улучшают кровообращение, так что малыш становится более выносливым.
- В-третьих, регулярные тренировки помогают наращиванию мышечной массы, что для мальчиков выступает хорошим стимулом, да и девочкам поможет выглядеть более гармонично.

## С КАКОГО ВОЗРАСТА УЧИТЬ РЕБЕНКА ОТЖИМАНИЮ?

Начинать такие занятия с детьми следует с осторожностью. С пяти лет уже можно добавлять к упражнениям по физическому развитию отжимания от стены, постепенно повышая нагрузку, в соответствии с технологией обучения. Но важно помнить о том, что чрезмерные силовые нагрузки в младшем возрасте отрицательно влияют на здоровье и развитие организма ребенка. *Уровень нагрузки следует определять строго индивидуально.* И он зависит от характеристик общего физического развития ребенка и владения им двигательными навыками, соответствующими возрасту малыша. Многие простудные заболевания, в том числе инфекционные, серьезно нагружают сердце, поэтому дополнительная физическая работа противопоказана. Если у малыша больное сердечко, то недопустимы даже малейшие перегрузки кровеносной, сердечно-сосудистой системы. Перед тем, как учить ребенка отжиматься, рекомендуется подготовить его, регулярно занимаясь общеукрепляющей гимнастикой.

**Первый этап обучения отжиманию** – это, как уже было сказано выше, отжимание от стены. Ребенку надо подойти к стене на расстояние вытянутой руки, поставить ноги на ширину плеч, опереться ладонями о стенку. Начать медленно сгибать руки и приближаться к стене до прикосновения к ней кончика носа. При этом надо соблюдать правила дыхания: на выдохе руки сгибаются, а на вдохе — разгибаются. Взрослые подстраховывают ребенка, поддерживая его, защищая от падения. Для первого подхода достаточно пяти отжиманий. При быстром утомлении ученика число отжиманий лучше сократить. Во время одной тренировки допускается повторить упражнение четыре раза. После каждого подхода необходим отдых 20—30 секунд. Когда он,

не прилагая усилий, 10 раз отожмется от стенки, настанет пора перейти к следующему этапу.

**Второй этап обучения отжиманию** – это отжимание от скамьи. Вместо скамьи подойдет диван или другой устойчивый предмет. Упражнение выполняется в упоре на скамью прямыми руками, туловище при этом нужно держать ровно, исключая провисание в области таза. Эта задача намного сложнее, чем отжимание от стены. Поэтому позвольте ребенку сделать столько повторений, сколько сможет, постепенно увеличивая нагрузку.

**Третий этап обучения** – отжимание на коленях. К выполнению следующего вида отжимания (на коленях) приступают только в том случае, если ребенок легко отжимается от скамьи 10 раз. Чтобы не повредить коленные суставы, при отжимании на коленях рекомендуется использовать мат или диван. При выполнении упражнения родителям необходимо контролировать, чтобы ребенок не сутулился. Исходное положение во время этого вида отжимания – лежа на животе нужно поставить руки на ширине плеч (чуть шире), ноги при этом согнуты в коленях на 90°, голени подняты вверх (их можно скрестить для удобства). Количество повторений определяйте по возможностям ребенка. Когда уровень в 10 отжиманий на коленках будет пройден легко, следует перейти к отжиманию от пола.

**Четвертый этап обучения** – отжимания от пола с прямыми ногами. Упражнение выполняется из исходного положения: упор вытянутых рук в пол перед грудной клеткой, тело расположено ровно. Ребенка надо придерживать, следить, чтобы опускание совершал плавно, усилием мышц. После касания пола грудью необходимо начать плавный подъем. Если ребенку тяжело, рекомендуется придерживать его за ноги, что чуть уменьшит вес тела. Пусть он отдохнет, выполнив два три повтора, и попробует еще два-три раза. Старайтесь не перегружать детский организм. Не форсируйте события, и уделяете больше внимание общеукрепляющим упражнениям. И если не получается отжимание от пола с первых попыток, продолжайте тренироваться, выполняя отжимания на коленях или от скамейки.

**Желаем вам удачи!**