Сидим дома во время самоизоляции? Устали сидеть, давайте двигаться!

15 лучших 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 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 ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до 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 повтором – 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 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.*

 

Мотивация младшего школьника для выполнения ежедневного комплекса гимнастики дома – полезные советы родителям

Даже взрослому человеку сложно заставить себя делать зарядку по утрам, что уж говорить про детей – нужно сильно постараться, чтобы приучить ребенка к этому полезному ритуалу. Тут без мотивации не обойтись.

Где искать эту мотивацию, и как завлечь дитя на зарядку так, чтобы ребенку она была в радость?

* ***Главное правило – делаем зарядку все вместе!***Ну, если папа категорически отказывается, то уж мама точно должна участвовать в этом процессе.
* ***Включаем бодрую и веселую музыку.***Делать зарядку в тишине скучно даже взрослому. Музыку пусть выбирает ребенок!
* ***Ищем стимул в каждом конкретном случае.*** Например, стимулом для девочки может стать красивая подтянутая фигура на зависть всем, а стимулом для мальчика – рельеф мышц, которым он сможет гордиться. Не меньшим стимулом будет снижение веса, если ребенок полноват.
* ***Ищем тех, кому можно подражать.*** Не создаем кумиров (!), а ищем образец для подражания. Естественно, ищем его не среди блоггерш и блоггеров с красивыми телами и пустотой в головах, а среди спортсменов или героев кинокартин/фильмов, которые любит ребенок.
* ***Зарядка нужна, чтобы стать сильнее.***А сильным (сильной) нужно быть, чтобы защищать младшего брата (сестру).
* ***Помимо 5 упражнений для разогрева мышц, нужно выбрать еще 5-7 упражнений для непосредственно зарядки.*** Больше для этого возраста не нужно, и сама тренировка должна занимать не более 20 минут (дважды в день). Но важно регулярно менять комплекс упражнений, чтобы ребенку не стало скучно! Поэтому сразу составьте большой список упражнений, из которого вы будете на каждые 2-3 дня выдергивать 5-7 новых.
* ***Чаще разговариваем с ребенком на тему здоровья***: почему так важна зарядка, что она дает, что происходит с организмом без физической активности, и проч. Ищем тематические фильмы и мультфильмы, которые смотрим, конечно же, вместе с ребенком. Почаще смотрим кинокартины, в которых добиваются успеха юные спортсмены – нередко именно такие фильмы становятся мощными мотиваторами для ребенка, чтобы податься в мир спорта.
* ***Устройте ребенку спортивный уголок в комнате***. Пусть у него будут личные брусья и кольца, шведская станка, фитбол, турник, детские гантели и прочий инвентарь. Наградой за каждый месяц тренировки сделайте поездку в батутный центр, на игровое скалолазание или на иной спорт-аттракцион. [Лучшие домашние спортивные комплексы для детей](https://www.colady.ru/luchshie-sportivnye-kompleksy-dlya-detej-luchshie-modeli-dlya-domashnego-ispolzovaniya.html)
* ***Используйте для привлечения ребенка к зарядке его собственные пристрастия***. Например, если ребенок любит мяч – продумайте комплекс упражнений с мячом. Любит брусья – проводите зарядку на детской спортивной площадке. И т.д.

Помните, что загонять ребенка на зарядку, как на каторгу, нельзя. Важно, чтобы он сам захотел с вами заниматься. Поэтому, в первую очередь, демонстрируем важность зарядки собственным примером.

*Дети в этом возрасте уже отлично соображают и анализируют, и если вы постоянно лежите на диванчике, отращивая пузико, то заставить чадо заниматься вы просто не сможете – личный пример действует эффективнее всех других методов.*