

## **Комплекс упражнений с гантелями для детей дошкольного возраста.**

Упражнения с гантелями для детей подойдут как мальчикам, так и девочкам, разница только в весе гантелей. Тренировку обязательно начинают с разогрева всех мышц. Это может быть неспешный бег, махи руками, повороты туловища, наклоны. Только после такой разминки стоит браться за гантели и делать упражнения. Весь комплекс выполняется стоя с прямой спиной, ногами, разведенными на ширину плеч, чуть согнутыми коленями и подтянутым животом. Пусть ребенок запомнит это состояние и сразу делает упражнения правильно, это поможет избежать травм.

***Приседания с гантелями для детей.*** Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений.

***Разведение рук с гантелями для детей.*** Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений.

***Поднятие гантелей над головой для детей.*** Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. 10-12 повторений.

***Поднятие рук с гантелями перед собой.*** Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений.

Комплекс второй.

***Выжимание гантелей от груди.*** Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в локтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение. 10-12 повторений.

***Выжимание гантелей из-за головы.*** Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

***Прогибание спины, лежа на животе.*** Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

Комплекс третий.

***Сгибание рук с гантелями.*** Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах. 8-10 повторений.

***Поворот корпуса с разведением рук.*** Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону.

***Упражнения с гантелями для пресса.*** Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.

***Прыжки с гантелями.*** Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.

***Завершение занятия.***

Комплекс упражнений с гантелями для детей рекомендуется завершать упражнениями на восстановление дыхания. Например, таким, как медленная ходьба с глубоким дыханием. Выполняя его, ребенок, глубоко дыша, несколько минут спокойно ходит после упражнений.

**Подготовил: инструктор по физической  
культуре высшей квалификационной категории  
Юхарева И.В.**