Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №5 «Радуга»

Тутаевского муниципального района

***Консультация для родителей***

***«Упражнения с гантелями»***

Инструктор по физической культуре

Николаева Т.Н.

21сентября 2022

Тутаев

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка не только здоровым, но и красивым, потому столько времени уходит на поиск хорошего кружка по интересам.

Занятия можно проводить и дома, но для этого нужно знать основные закономерности данного процесса, понимать, что можно давать и в каком возрасте, уметь распланировать нагрузку для детей разного возраста. Силовые упражнения, особенно с использованием гантелей, требуют более тщательного изучения для эффективного применения.

**Особенности**

Проведение зарядки и физкультуры с ребенком нужно начинать как можно раньше. Если малыш уже уверенно владеет руками и ногами, а также в силах повторить то, что ему показывают, то это оптимальное время для начала таких занятий. Комплекс должен составляться очень аккуратно с учетом особенностей ребенка. Чем старше он будет становиться, тем сложнее будут подбираться упражнения.

**Силовые нагрузки в младшем возрасте недопустимы, и знакомство с гантелями и проведение с ними тренировки должно быть не ранее, чем в 7 лет.** Именно в этом возрасте ребенок уже понимает, что от него хотят, неплохо владеет своим телом и может целенаправленно работать. Зарядка с использованием данного инвентаря должна быть нечастой, чтобы малыш не уставал. Изначально силовые нагрузки стоит включить лишь раз в неделю, и постепенно увеличивать количество таких тренировок.

*Упражнения с гантелями для детей должны быть облегченными, и снаряды лучше давать специализированные. Неподготовленный ребенок с трудом справится даже с килограммовыми утяжелителями, потому изначально емкость должна быть пустой.*

Когда маленький спортсмен научится управляться с новыми спортивными аксессуарами, в них нужно добавлять содержимое, чаще всего это песок. Когда масса дойдет до отметки в килограмм, можно вручить ребенку настоящую гантель.

Выбор оборудования очень важен в работе с детьми, потому стоит покупать только специализированные гантели, предназначенные для детей, у них небольшой вес, тонкая рукоятка, чтобы юный спортсмен мог крепко за нее ухватиться и полноценно провести упражнение. Важно и то, из какого материала сделан снаряд, лучше всего, чтобы в руке он не скользил и хорошо держался, это безопасно и для ребенка, и для его окружения.

Чтобы все движения были выполнены правильно, демонстрировать их должен родитель или тренер, который точно знает, что делать. Важно не переусердствовать с силовой частью как в разминке, так и в основной части занятия.

**Важными составляющими разминки должны быть:**

* упражнения, направленные на нормализацию дыхания, особенно после тяжелых комплексов;
* движения, направленные на развитие мышц всего тела.

Кроме силовой нагрузки, важно дать тренировочный комплекс с гантелями, который усложнит выполнение давно известных движений и усилит их эффект.

**К ним можно отнести несколько упражнений:**

* Наклон вперед и вниз с гантелями в руках. Важно держать спину ровной, не опускать голову.
* Повороты туловища вправо-влево, когда руки согнуты в локтях и держат гантели перед грудью. То же упражнение можно проводить и с вытянутыми вперед руками, в которых находится утяжеление.
* Пресс, который усложняется наличием одной или двух гантелей в руках. Можно зажимать данное оборудование стопами, согнув при этом колени.
* Выпады ногами вперед и в стороны с утяжелением в руках.

После любой силовой тренировки важно провести заминку с использованием стретчинга или элементов пилатеса. Необходимой составляющей будут упражнения на дыхание, которое после такой тренировки будет учащенным, что неестественно для нормального состояния ребенка.

*Важно не злоупотреблять количеством силовых тренировок, ведь для детского*

*организма они в большом количестве могут нанести вред вместо ожидаемой пользы.*

Необходимо дозировать нагрузку, правильно подбирать упражнения по уровню ребенка и определять приемлемое для него количество повторов, постепенно повышая минимальную планку и добиваясь положительных результатов. В процессе работы с детьми лучше всего использовать гантели или другие утяжелители 1-2 раза в неделю и не больше.

Интернет – источник:

https://o-krohe.ru/zaryadka/effektivnye-uprazhneniya-s-gantelyami/