

## Консультация для родителей «Упражнения с гантелями для детей»



Физическое развитие каждого **ребенка** лучше начинать с раннего возраста. В начале освоения физических упражнений используется зарядка, физкультурные занятия два-три раза в неделю, подвижные игры.

Физические упражнения удобно производить с разнообразными снарядами. И немалое место в этом деле занимают гантели.

Занятия с гантелями можно начинать с детьми 5-7 лет, безопасные упражнения с гантелями для детей этой возрастной категории подразумевают вес гантели не более 250 г. При этом начинать нужно с полых гантелей-обманок, которыми ребенок учится управлять, постепенно увеличивая вес гантелей за счет наполнителя.

Для этих целей используется песок, вода. Ручка гантелей должна быть небольшого диаметра, чтобы ребенок мог сделать плотный захват снаряда.

Если здоровье ребенка позволяет, то утреннюю зарядку можно разнообразить занятиями с гантелями.

- Махи руками с гантелями вперед-назад.
- Приседания с гантелями в вытянутых вперед руках.
- Повороты туловища с гантелями.

Упражнения намного лучше выполняются, если ребенок видит перед собой пример взрослого человека, поэтому с гантелями нужно работать и

родителю, воспитателю. Обязателен медицинский осмотр ребенка перед применением **гантелей**, чтобы не нанести вреда растущему организму.

Если планируется общее физическое занятие с гантелями, необходимо проводить его не дольше, чем 30-40 минут. Занятие следует начинать с разминки, в нее входят:

— Дыхательные упражнения.

— Общеукрепляющие упражнения для всех групп мышц примерно 7 минут.

— Дыхательные упражнения.

Когда ребенок достаточно разогрелся, можно приступать к основному занятию. Используются безопасные упражнения с гантелями для детей, вначале в низком темпе, потом в среднем.

1. Поднятие гантелей к подмышкам.

2. Выпрямление рук с гантелями от затылка вниз.

3. Повороты туловища с поднятием и разведением рук с гантелями в стороны.

4. Поднятие гантелей вверх надо головой.

5. Наклоны вперед вниз с гантелями в руках.

После основных занятий следует провести расслабляющие упражнения, комплекс восстановления дыхания. Занятия с гантелями можно проводить два раза в неделю.

Выполнение упражнений с гантелями отлично укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, способствуют контролю веса, развивают у детей выносливость. Если **упражнения с гантелями** проводятся регулярно, ребенку нравится заниматься, то занятия обязательно принесут огромную пользу.

