

# Укрепляем пресс

**С малых лет познакомьте ребенка с понятием „физическая культура“, да так, чтобы они подружились...**

Что такое «гигиеническая гимнастика», знают все: это комплекс общеукрепляющих упражнений, которые обычно делают ежедневно по утрам. Похвально, если ваш малыш, проснувшись, бежит к перекладине (турничку) или берется за гантельки. Здорово, если он после такой зарядки спешит принять душ (лучше прохладный). Родители могут быть спокойны: сегодняшнее усердие защитит ребенка в будущем. Мамы и папы часто сомневаются, стоит ли малышу делать ежедневно упражнения для пресса? Непременно! Подтянутый и упругий животик — залог хорошего здоровья.

Крепкий пресс не просто выглядит красиво. Прямые мышцы живота, как и наружные косые, играют важную роль в укреплении передней брюшной стенки. Большой и рыхлый живот у ребенка 4 – 5 лет - не просто малоэстетичное зрелище. Слабый пресс, плавно перекочевавший из детства в юность, становится причиной неполадок в поясничном отделе позвоночника. Самая распространенная из них - грыжи межпозвонковых дисков.

Скорее всего, в недалеком будущем маленького человечка подстерегают и другие проблемы:

- атония кишечника и склонность к запорам;
- грыжи пупочные или грыжи белой линии живота;
- различные нарушения осанки с возможным развитием сколиоза;
- избыточный вес.

Если не помочь ребенку сейчас, то нарушенный обмен веществ, станет неизменным спутником ребенка на долгие годы.

Ситуация требует от родителей решительных действий. Постарайтесь организовать для малыша сбалансированное питание, определить четкий режим дня плюс регулярные занятия физкультурой.

## Практические советы для начинающих.

- ✓ Пусть занятие напоминает веселую игру. Вам предстоит включиться в нее и делать все упражнения вместе с ребенком, не давая себе поблажек. Соревноваться - так по-честному!
- ✓ Каждое упражнение повторяем 8 – 10 раз (наращиваем до максимально возможного постепенно). Как показывает практика, через месяц регулярных занятий мышцы живота укрепляются настолько, что малышу становится мало 15 повторений и он готов качать пресс в 3 – 4 раза дольше. А вот этого делать не стоит!
- ✓ В ежедневный комплекс обычно входят не только упражнения для пресса. Грамотно построенное занятие должно помочь гармоничному развитию детского тела в целом.

*Займемся верхней частью пресса.*

*Малыш ложится на спину и помогает себе ногами удержаться на доске, не используя рук. На первых порах ребенку нужна страховка. На выдохе надо оторвать туловище от наклонной поверхности, а руки держим перед собой. Внимание! Проследите, чтобы ребенок не тянул себя за шею, стремясь облегчить подъем корпуса.*



*Это упражнение поможет малышу укрепить нижнюю часть пресса.*

*Ребенок ложится спиной на доску (угол наклона можно менять), заводит руки за голову и пытается удержать равновесие в такой позиции. На выдохе малышу предстоит поднять вверх обе ноги (можно согнуть их в коленях). Затем нужно медленно выпрямить и опустить ноги на плоскость доски.*



Тренируем пресс, разгружая позвоночник. Пусть малыш подойдет к турнику или шведской стенке и сделает вис на перекладине. На выдохе он должен несколько раз подтянуть колени к груди. Для ребенка с избыточным весом сделать все по полной программе нелегко. Пусть для начала наш юный спортсмен всего лишь продержится на перекладине какое-то время. Постепенно его успехи будут все заметнее. Упражнение помогает разгрузить межпозвонковые диски, что особенно полезно маленьким толстячкам. Улучшится и осанка крохи.



Возьмите небольшой гимнастический мяч диаметром не больше 26 см. Малыш в горизонтальном положении, спинкой вверх, удерживает бедра на мяче, опираясь на выпрямленные руки. Делая выдох, ребенок должен подтянуть колени к груди, одновременно прокатывая мяч вперед. Выдохнуть следует в момент максимального усилия. Спинку держим ровно, поясницу не прогибаем. Заметим, что любое упражнение на гимнастическом мяче не только развивает координацию движений, но и улучшает осанку.