***Консультация для родителей: « Тренировка ребенка».***

 Ребенок уже занимается в спортивной секции? 

 Правильно подобранные упражнения повысят его производительность и улучшат результаты.

 Если во время тренировок соблюдается техника безопасности, а сами занятия построены правильно, никакого вреда растущему организму они не нанесут.

 Как и когда заниматься?

 Даже малыши в возрасте от трех до пяти лет могут приступить к тренировкам. Это не означает, что они должны поднимать тяжести! Достаточно простых упражнений, в которых для нагрузки используется вес собственного тела: отжимания, подтягивания, подъемы ног и корпуса.

 В возрасте от шести лет дети могут начать использовать различные спортивные снаряды, чтобы увеличить нагрузку: простые эспандеры, легкие гантели, различные мячи, гимнастические палки, а также любые другие подручные предметы небольшого веса.

 При занятиях с малышом любого возраста очень важно, чтобы все упражнения выполнялись правильно и не спеша. Убедитесь в том, что ребенок хорошо понимает, как надо выполнять упражнения, физически может их выполнить и внимательно слушает ваши указания. Никогда не оставляйте ребенка во время занятий без присмотра!

 Ребенку достаточно двух-трех тренировок в неделю. Объясните ему, как важны регулярные занятия. Для этого можно привести пример героев из кино и мультфильмов, которые отличаются силой и выносливостью.

Чтобы тренировки проходили веселее, занимайтесь, «как Лев Бонифаций», «как Бэтмен» или любой другой персонаж. Пересмотрите вместе с ребенком любимые фильмы или мультфильмы и подберите упражнения для настоящего героя.

 Обязательно согласуйте с тренером введение силовых нагрузок. Кроме того, попросите его дать рекомендации по технике безопасности, подбору упражнений и режиму тренировок.

 Физически активные дети нередко получают травмы. Тем не менее, значительную часть этих травм можно избежать. Узнайте как.

Грамотно построенная силовая тренировка позволит малышу стать сильнее и выносливее. Не забывайте о технике безопасности и занимайтесь вместе с ребенком.

***Примерный план занятия для ребенка от пяти лет в домашних условиях.***

1. Пять-десять минут разминки: быстрая ходьба, бег трусцой на месте или прыжки со скакалкой.

2. Упражнения с гимнастической палкой или мячом для тренировки основных групп мышц: руки, плечи, ноги, живот, верхняя и нижняя часть спины, грудь.

3. Упражнения для развития баланса и улучшения амплитуды движений. По одному упражнению для основных суставных групп: суставов рук, ног, позвоночника.

4. Упражнения с сопротивлением и использованием собственного веса. По одному упражнению с 10–15 повторениями: отжимания от пола, приседания, подтягивание на турнике, подъем ног и туловища из положения лежа.

5. Пять-десять минут «заминки» и несколько простых упражнений для растяжки.

Интернет. ресурс: http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/trenirovki-dlya-detej/