

10 упражнений, которые можно делать вместе с ребенком

Рождение ребенка вносит [свои коррективы](#) в ритм жизни мамы. В настоящее время активно развивается направление совместных занятий для мам и малышей.

Спорт и малыш – вместе веселее

Такие занятия помогают маме получить хорошую физическую нагрузку, не расставаясь со своим чадом. Совместные занятия представляют собой [комплекс](#) упражнений на все группы мышц, где ребенок выступает естественным утяжелителем вместо привычных штанг, гантелей и бодибаров. Так как ребенок растет и постепенно прибавляет в весе, то и мама со временем увеличивает нагрузку. Ребенок же, во время выполнения совместных упражнений получает массу положительных эмоций, имеет ценный эмоциональный контакт с мамой, а также тренирует вестибулярный аппарат, зрительный и слуховой анализаторы.

Тренируясь вдвоем, мама подает отличный [пример ребенку](#) и с детства приобщает его к спорту и здоровому образу жизни. Марина предлагает нам регулярно выполнять десять несложных упражнений, чтобы подтянуть свою фигуру и разнообразить времяпрепровождение с ребенком.

Если малышу от 0 до 18 месяцев

Приседания

Исходное положение ног на ширине тазовых костей, стопы параллельно друг другу. Напрягите мышцы живота. Ребенка держите лицом к себе. На вдохе опуститесь вниз, отводя таз назад до параллели с полом. Следите, чтобы колени не выходили за носки (держим прямой угол в коленных суставах). Старайтесь не округлять спину. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Такое упражнение отлично прорабатывают мышцы ног и ягодиц.

Приседания «плие»

Это упражнение направлено на проработку ягодиц и внутренней поверхности бедер. Исходное положение: ноги шире плеч, стопы чуть развернуты наружу. Напрягите мышцы живота. На вдохе опускаемся вниз до того момента, пока бедра не станут параллельны полу. На выдохе возвращаемся в исходное положение, не «блокируя» колени (оставляем их чуть согнутыми). Старайтесь

держат спину ровной. При выполнении данного упражнения малыша можно держать по-разному: лицом к себе, спиной к себе или положить на две руки. А чтобы малышу было веселее, во время возвращения в исходное положение поднимайте его вверх.

Для ребенка это будет выглядеть как забавная игра, во время которой он будет тренировать вестибулярный аппарат, а для мамы это окажется дополнительной нагрузкой на верхний плечевой пояс.

Отжимания

Примите положение упор лёжа или, в упрощенном варианте, поставьте колени на пол. Расположите ребенка перед собой – если ребенок уже сидит сам, посадите его, если нет – сделайте упор спине подушкой или игрушкой, так, чтобы это было безопасно. Руки поставьте под грудь, чуть шире плеч. Сохраняйте нейтральное положение тела: голова, корпус, таз должны быть одной линией, старайтесь не прогибаться в пояснице, напрягите живот. На вдохе, сгибая руки, опускайтесь вниз – в это время можно поцеловать малыша или поговорить с ним. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Данное упражнение прорабатывает мышцы груди.

Скручивания



Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Расположите ребенка у себя на ногах и придерживайте его с боков. На выдохе поднимайте лопатки от пола, при этом прижимайте поясницу к полу (неполный подъем), на вдохе вернитесь в исходное положение. Не напрягайте мышцы шеи – если почувствуете дискомфорт в этой области, следует прекратить выполнение упражнения.

Подъем малыша

Исходное положение стоя, ноги на ширине тазовых костей. Ребенка держите спиной к себе на уровне живота. На выдохе поднимите ребенка на уровень груди, держите предплечья параллельно полу, на вдохе вернитесь в исходное положение. Старайтесь не прогибаться в пояснице, во время подъема не поднимайте вверх плечи.

Данное упражнение позволяет укрепить руки и мышцы верхней части спины.

Если малышу от 18 месяцев и более



Для того, чтобы привить любовь у детей к спорту и здоровому образу жизни, укрепить организм, сформировать правильную осанку, нужно показывать им собственный пример. Поэтому выделите 10-20 минут в день для совместной зарядки. Ребенку - польза, а Вам – отличная физическая форма. Для детей все задания должны проходить в игровой форме, можно также включить музыку для создания благоприятного эмоционального фона.

Приседания с мячом

Чтобы выполнение упражнения не превратилось в скучное и монотонное для ребёнка задание, Вам понадобится мяч.

Встаньте друг напротив друга на небольшом расстоянии. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, держите мяч в руках перед собой. На вдохе, сгибая колени, опуститесь вниз до параллели с полом, следите, чтобы колени не выходили за носки, на выдохе возвращайтесь в исходное положение и перекиньте мяч ребёнку. Малыш должен поймать мяч и выполнить то же самое. *Упражнение позволит укрепить мышцы ног, а также будет способствовать развитию ловкости, координации и мелкой моторики.*

Планка

Встаньте в упор лёжа, лицом друг к другу. Руки на ширине плеч, сохраняйте ровное положение, тело должно быть одной ровной линией, не допускайте прогибов в пояснице. Попробуйте поздороваться друг с другом то правой, то левой рукой. Или, как вариант, хлопнуть в ладоши.

Упражнение комплексно воздействует на все тело, прорабатывая мышцы рук, спины, пресса и ног.

«Самолёт»

Упражнение укрепляет дельтовидные мышцы и мышцы спины.

Встаньте за спиной ребенка. У ребёнка руки опущены вниз, вдоль бёдер. Положите свои ладони на запястья малыша. Ребёнок будет поднимать и опускать руки через стороны с вашим сопротивлением. Поменяйтесь местами, только предварительно сядьте на невысокий стул, чтобы ребёнку было удобно до вас дотянуться.

Скручивания или «качели».

Упражнение поможет укрепить мышцы живота.

Исходное положение лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Соедините ноги так, чтобы зафиксировать положение друг друга, спрячьте руки за голову, локти направлены в стороны. Одновременно на выдохе поднимайтесь, а на вдохе опускайтесь. Можете добавить хлопки в ладоши в верхней точке. **После силовых упражнений рекомендуется выполнять упражнения на растяжку и расслабление.**

Растяжка

Сядьте на пол ноги врозь так, чтобы ваши ноги соприкасались, вытяните спину и возьмитесь за руки. Медленно и плавно тяните друг друга на себя. Не задерживайте дыхание и напоминайте ребёнку, что нужно постоянно дышать.

Во время выполнения упражнений не забывайте хвалить и подбадривать своего чадо, поощряйте его успехи. Позвольте ребёнку включить свое воображение и придумать названия упражнениям. Тогда это легко войдёт в привычку.