**Учим ребенка отжиматься от пола: эффективные приемы и нюансы выполнения упражнения**

Левицкая Е.В.

воспитатель по физической культуре

**В каком возрасте можно начинать обучение?**

В целом же ожидать правильного выполнения данного упражнения можно от ребёнка в возрасте примерно от 4 лет.

**В любом случае следует научить своё чадо (как мальчика, так и девочку) отжиматься до поступления в школу.**

**Противопоказания к упражнению**

Противопоказанием к отжиманиям являются патологии сердечно-сосудистой системы у ребёнка

**Предварительная подготовка**

В комплекс обязательно должны входить упражнения на мышцы плечевого пояса, пресса, ног, спины.

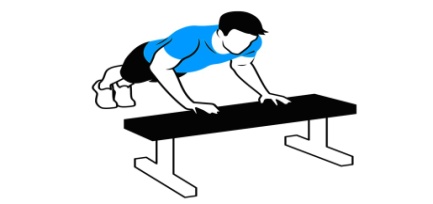
**Конкретные приёмы, которые помогут научить ребёнка отжиматься**

Последовательность этапов будет следующая:

1. Отжимания от стены. Малыш подходит к стене на расстояние вытянутой руки, ставит ноги на ширину плеч и опирается ладошками о поверхность. Затем нужно медленно сгибать руки, приближаясь к стене, пока до неё не дотронется кончик носа. Тело при этом образует прямую линию (нельзя сутулиться). Взрослый находится рядом, подстраховывая ребёнка. Первый раз достаточно будет пяти отжиманий и четырёх подходов с отдыхом 20–30 секунд. Когда карапуз без усилий сможет отжаться таким способом 10 раз, можно переходить к более сложной вариации упражнения.



1. Отжимания от скамьи (как вариант дома можно использовать диван или прочий устойчивый предмет, например, низкий комод). Ребёнок делает упор на опору, туловище при этом держит ровно, без провисания в области таза. Нужно сделать несколько повторений (столько, сколько малыш сможет), оставив также 4 подхода. Постепенно нагрузка увеличивается. Когда мальчик или девочка начнёт легко отжиматься от скамьи 10 раз в рамках одного подхода, пришло время для следующего этапа.



1. Отжимания от пола с прямыми ногами. Исходное положение тела — упор на вытянутых руках в пол (они расположены на ширине плеч). Ноги при этом прямые и находятся параллельно друг другу. Ребёнок плавно опускает тело (опять-таки не сутулясь), касается грудью пола, а затем также плавно поднимается, выпрямляя руки. Возможно, первый раз получится сделать только одно упражнение, и это нормально. Не нужно форсировать события: постепенно малыш будет делать всё больше повторений.



**Одинаково важные нюансы для мальчиков и девочек**

При обучении ребёнка отжиманиям будут важны следующие нюансы:

1. Тренировки обязательно следует начинать с разминки (круговые вращения рук, повороты корпуса и пр.), чтобы не травмировать мышцы.
2. Упражнение изначально должно выполняться правильно. В противном случае оно может принести не пользу, а вред. Поэтому взрослый обязательно контролирует маленького спортсмена, демонстрирует ему правильную технику.
3. Очень важно правильное дыхание: при опускании делается вдох, а при подъёме — выдох.
4. Оптимальная частота тренировок — через день, чтобы мышцы смогли восстановиться.
5. Не нужно зацикливаться только на одних отжиманиях, а обязательно уделять время общей физической подготовке (бег, приседания, упражнения на пресс, мышцы ног).