

ЗАРЯДКА

Утром сплю в кроватке
сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать по-
ра!

Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире –
Нарушаю тишину.

Раз, два, три, четыре,
пять –

Вслух приходится счи-
тать.

Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.

Вслух со мной они счита-
ют,

Упражненья выполняют.



*Физкультура-
это радость!*

Уважаемые родители!

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

2. Причины болезни:

Недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Недостаточное физическое воспитание в семье;

Наследственность, предрасположенность,

3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

4. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?



Хотя бы 10 минут в день нужно уделять общей физической подготовке ребенка, если он не посещает секции.

1. Приседания

Техника выполнения:

Знакомое всем нам упражнение, но все же обратите внимание на технику выполнения:

ноги на ширине плеч

спина прямая

выполнять в зависимости от физической подготовки ребенка

2. Отжимания

Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить ноги и нагрузить верхний отдел — равномерное распределение нагрузки разных мышц.

3. Бурпи

Упражнение, развивающее общую выносливость. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

Техника выполнения:

Исходное положение — стоя

Упор присев

Выпрыгивание двумя ногами в упор лежа

Полностью лечь на пол, выполнить отжимание

Подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев

Выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой

Выполнять 10 раз

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

4. Пресс

Техника выполнения:

исходное положение — лежа на спине ноги прямые, руки за голову, либо руки вдоль тела прямые.

первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть

также плавно опуститься назад

нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед

для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку, либо зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола

выполнять 10-15 раз



Информацию подготовила инструктор по физической культуре Кокорина О.И.