

Разминка перед занятием физкультуры

Работу выполнил
Ученик 5 в класса
МБОУ школы 111
Ефимов Артем

2017г

- Разминка – вещь простая но необходимая. Именно она позволяет подготовить мышцы к выполнению физических упражнений и защищает от получения всевозможных травм в процессе занятия.



- Разминка-основа физкультуры и она должна охватывать всё тело по максимуму . Впрочем это не требует длительного времени ,и стандартный вариант охватывает всего 10-15 минут.



- Итак , стандартная разминка выполняется из основного положения:

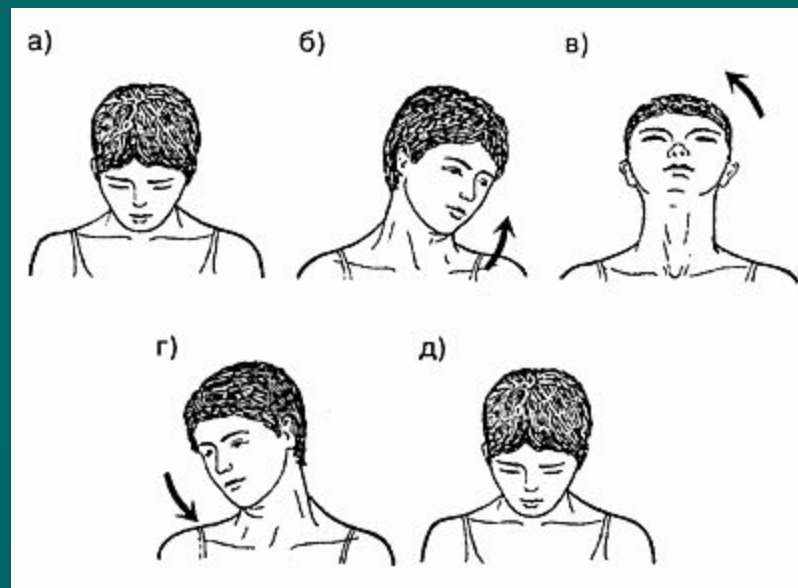
Ноги на ширине плеч , стопы параллельно друг другу , руки вдоль тела или на бедрах :

1. Наклоны головы вперед – назад на четыре счёта 8-12 раз
2. Наклоны головы вправо-влево на 4 счёта 8-12 раз.

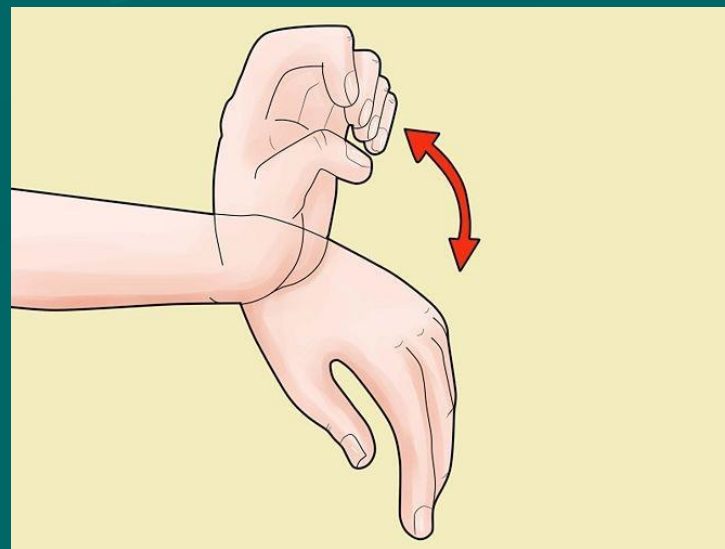


3. Повороты головы в стороны на 4 счета 8-12 раз .

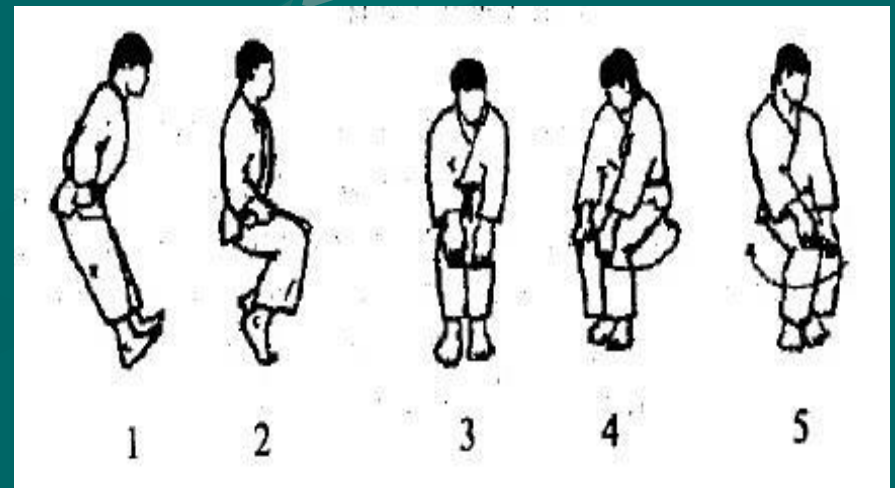
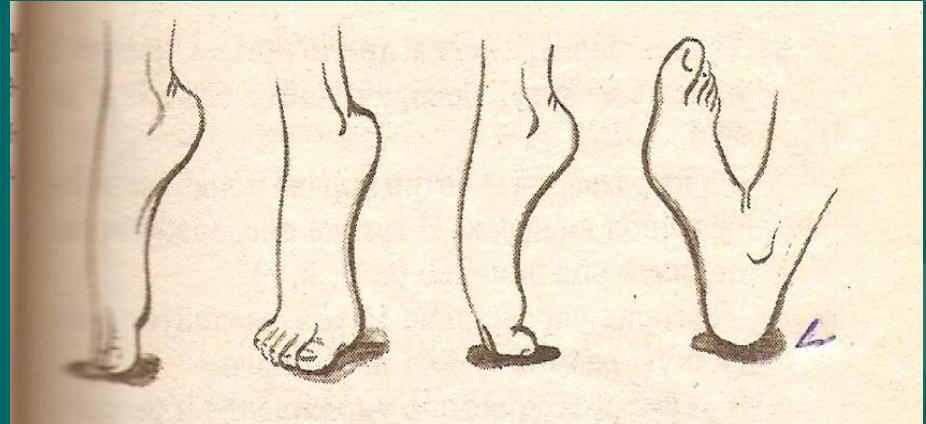
4 . Вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны .



- 5.руки к плечам ,
вращение плечами
вперёд назад на 4
счёта.8-12 раз
- 6.разминка запястий-
вращение в обе
стороны по 2-4 раза
- 7.Разминка локтей –
вращение в обе
стороны по 4 раза .



- 8.Разминка голеностопных суставов -вращение по и против часовой стрелке по 4 круга в каждую сторону.
- 9.Аналогичная разминка для тазобедренных суставов.
- 10.Руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении.



- 11. Вращение в пояснице по кругу по 2 – 2 в каждом направлении
- 12. Наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево на 4 счета 8 раз.

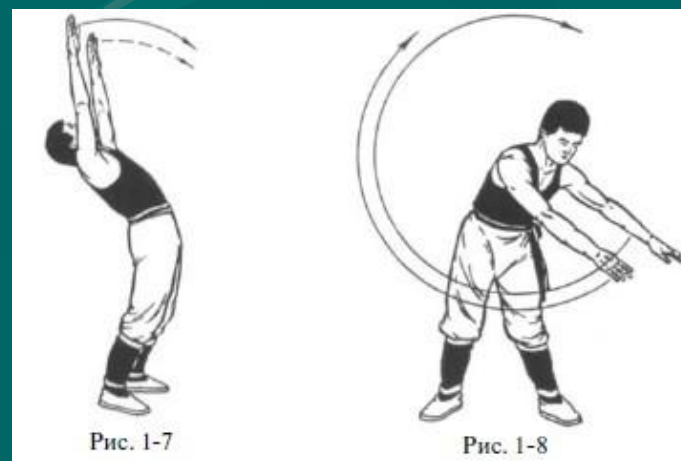
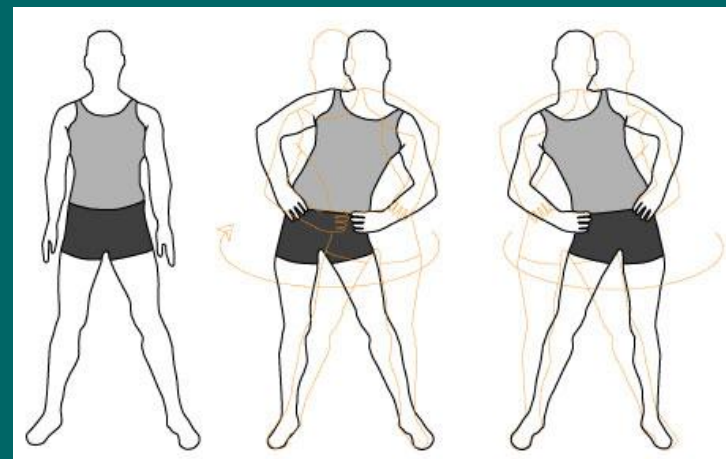


Рис. 1-7

Рис. 1-8

- 13.Выполнение классических выпадов вперед по 8 раз для каждой ноги.
- 14.Махи ногами по 10-15 для каждой ноги .



- Кроме основной программы стоит включить усиленную разминку на те группы мышц , которые будут задействованы в занятиях.



ВЫВОД

- Занятия физической культурой и спортом приносят несомненную пользу и являются неотделимыми от здорового образа жизни. Спорт укрепляет веру в собственные силы, повышает самооценку. Помните, главное — побороть свою лень и сделать первый шаг.