



Комплекс зарядки для детей в картинках

Авторы: 11 «б» класс и учитель
физической культуры
МОУ «СОШ №3 г.Ершова
Саратовской области»
Иванова Ольга Юрьевна

Рекомендации:

- Комплекс упражнений подходит как мальчикам, так и девочкам, и может использоваться как утренняя зарядка и как разминка после школьных занятий.
- Упражнения рассчитаны на мышцы спины, чтобы улучшить осанку ребёнка и снять напряжение в позвонках, а также - на мышцы ног, чтобы у детей формировались красивые, стройные ноги, что особенно важно для девочек.

Упражнения для ног: упражнения для икр ног



- Встань лицом к стене, положи руки на стену перед собой на уровне плеч. Поставь левую ногу на шаг назад. Согни колено правой ноги, почувствуй, как напрягается голень ноги, которая находится позади.

Следи за тем, чтобы обе пятки стояли на полу, а руки не отрывались от стены. Спина при этом должна быть прямой и с левой ногой находиться на одной линии.

Повтори упражнение с другой ногой (теперь правая нога на шаг позади). Выполни упражнение по 5 раз с каждой ногой.

Упражнение для задней мышцы бедра: упражнения для растяжки



- Ляг на спину, согни ноги в коленях, ступни должны стоять на полу. Подтяни колено одной ноги к груди и поддержи ногу сзади чуть ниже колена обеими руками. Выпрями эту ногу, потяни носок на себя и задержись в таком положении на 6-10 секунд.

Повтори упражнение по 2 раза с каждой ногой.

Если не удаётся потянуть носок на себя, воспользуйся полотенцем, накинув его на ступню и натягивая концы полотенца на себя.

Упражнение для передней мышцы бедра



- Встань близко к стене, боком к ней. Положи левую руку на стену, согнув её в локте. Спина должна быть прямой, не прогибайся в пояснице и не отклоняй корпус в сторону, подтяни живот внутрь. Подними правую ногу назад, взяв её за щиколотку правой рукой. Аккуратно слегка притяни пятку поднятой ноги к ягодицам, почувствуй, как растягивается передняя мышца бедра. Задержись в таком положении на 6 секунд.
- Повтори упражнение с левой ногой, повернувшись другим боком к стене.

Выполни упражнение по 5 раз с каждой ногой.

Снятие напряжения в спине: упражнения для спины



- Встань, прижавшись спиной к стене. Вытяни руки перед собой и начни медленно опускаться в приседании, чтобы таз не опускался ниже колен, не отрывая спину от стены, сгибая ноги в коленях и одновременно вставая на носочки.
- Почувствуй, как работают мышцы ног. Задержись в таком положении на несколько секунд, затем начни медленно выпрямляться, теперь можно опустить руки и отдохнуть несколько секунд.

Выполни это упражнение 2 раза.

Упражнение для позвоночника: упражнения для растяжки спины



- Встань на колени, опустив руки на пол. Потянись назад, стараясь коснуться ягодицами пяток, руки от пола не отрывай.

Задержись в таком положении на 6 секунд. Почувствуй, как растягивается верхняя часть спины от самых плеч. Вернись в исходное положение. Помни, что спина должна быть ровной.

Выполни упражнение 5 раз.

Упражнение с наклонами



- Встань ровно за стулом (столом), который будет использоваться как опора. Придерживаясь правой рукой за опору, медленно наклонись вперёд, чтобы поднять предмет с пола, стоящий слева от стула (стола), при этом левая нога отрывается от пола и прямой уводится назад. Следи за тем, чтобы спина всегда оставалась ровной, а живот подтянутым.
- Взяв предмет, выпрямись, затем поставь его обратно, наклонившись вперёд аналогичным способом.

Выполни упражнение по 5 раз с каждой ногой.

Упражнения для укрепления мышц ног: приседание с утяжелением



- Возьми школьный рюкзак (сумку) и оставь в нём 2-3 книжки, - это и будет утяжелитель. Прижми школьную сумку к телу, обхватив двумя руками. Если упражнение выполнять тяжело, то оставь столько книг, чтобы спина всегда оставалась прямой, и не нарушалось равновесие.

Левой ногой сделай шаг назад, затем опусти вниз, чтобы колено левой ноги почти касалось пола. Спина при этом остаётся прямой, а колено правой ноги располагается прямо над ступнёй. Затем выпрямись и поставь левую ногу рядом с правой.

Выполни упражнение по 5 раз с каждой ногой.

Упражнение для пресса: упражнения для талии



- Это лёгкое упражнение для пресса. Встань на колени, руки опусти на пол. Втяни живот внутрь и на выдохе опусти плечи вниз, согнув руки в локтях. На вдохе выпрями руки, после чего расслабь живот.
- Следи за правильным дыханием: выдох, опускаясь, а вдох, поднимаясь.

Повтори упражнение 5 раз.

Использованные ресурсы:

- <http://www.koketke.ru/main/sport/complex/1707091851.html>