

Физкультура в домашних условиях



Игнатъев Дмитрий Сергеевич
Учитель физической культуры
МБОУ «Школа №30»

г. Россия, Московская обл., г. Балашиха
E-mail: spartakcool92@mail.ru

Физическая активность помогает нам поддерживать как физическое, так и психическое здоровье

Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме также может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.



Ежедневное выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, длительные прогулки на свежем воздухе являются необходимым условием создания оптимального двигательного режима, который отвечает биологическим потребностям организма ребенка.



Стандартная тренировка включает в себя следующие упражнения:



Разминка

1. Наклоны в разные стороны.
2. Наклоны вперед, руки касаются пола.
3. Складка на полу (ноги вытянуты вперед и сведены вместе, руками тянемся к носочкам).
4. Бабочка в положении сидя.



Упражнения для ног

1. Приседания (по 15 раз, 2 подхода).
2. Равновесие на носочках.
3. Прыжки на одной ноге (руки на поясе)



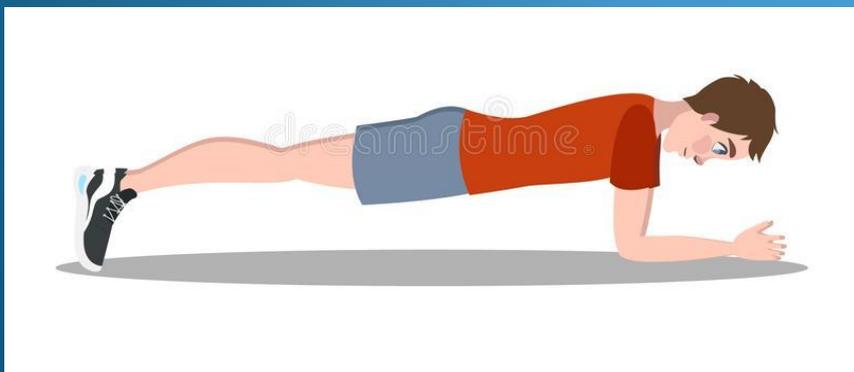
Упражнения для пресса

1. Неполный пресс (сидим на полу, зафиксировали ноги под руками помогающего или под диваном, опускаемся на спину, затем – поднимаемся медленно. Задание можно облегчить, если руки держать не за головой, а перед собой). 10 раз, 2 подхода.
2. Поднимание ног лежа до вертикального положения. 15 раз, 2 подхода.
3. Лодочка на спине (поднимаем руки и ноги одновременно). 10 раз.



Упражнения для рук

1. Отжимания. Начните с 3-5 отжиманий по мере возможностей ребенка. Следим за правильностью выполнения упражнения: плечи над ладонями, ноги вместе.
2. Планка. Тело параллельно полу, плечи над ладонями. Не больше 20-секунд в несколько подходов.



Растяжка

Заключительная часть тренировки, когда тело уже разогрето. Если получение полнейшей гибкости – не ваша цель, оставляем только простые упражнения.

1. Колечко (лежа на животе, упираемся на прямые руки, голову тянем вверх, а носочки – в голове).
2. Корзиночка (лежа на животе, берем руками стопы и держим в течение 10 секунд).



Все эти упражнения могут с легкостью
выполнить и взрослые. Присоединяйтесь
к домашним тренировкам и сохраняйте
здоровый образ жизни в любой ситуации!



Спасибо за внимание!

