Объединение “Оздоровительная гимнастика”

Задание для дистанционного обучения с 06.04.2020 - 19.04.2020
Группы: 2Г-1 (ср., пт. 17.00-18.30)
2Д-2 (ср., пт. 18.30-20.00)

1. Ежедневная утренняя зарядка не менее 15 минут.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=dqO3UnMznbA&feature=emb_logo

2. Развития двигательных качеств: качество силы, качество ловкости, качество гибкости, качество прыгучести, качество скорости, качество выносливости.

Когда лучше выполнять упражнения младшему школьнику?

Детский организм должен двигаться минимум 10 часов в неделю, а для младших школьников этот минимум увеличивается до 3 часов в день. 20 минут с утра и 20 минут вечером на зарядку – это не так уж и сложно.

Что дает зарядка?

- Профилактика ожирения,
- рофилактика проблем сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, и проч.
- Устранение нервного напряжения.
- Возвращение организма в нормальный тонус.
- Повышение настроения – психологическая установка на хороший день и заряд бодрости с самого утра.
- Полное пробуждение (приходить на уроки ребенок будет с более «свежей» головой).
- Активизация обмена веществ.
- И пр.

Первые 5 упражнений – для разогрева мышц. Делать сложные упражнения сразу после сна категорически нельзя.

1. **Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках.** Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. **Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.** Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. Теперь плечи и руки. Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.

4. **Упираемся руками в бока и делаем наклоны** – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.

5. **Шагаем на месте в течение 2-3 минут,** как можно выше поднимая колени. Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.

6. **Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед** – максимально далеко. Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до потолка».

7. **Выполняем приседания.** Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.

8. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повтором – от 3-5.

9. **Лодочка.** Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.

10. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.

11. **Усаживаемся на пол и ножки** разводим в стороны. Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.

12. **Сгибаем левую ногу в колене и** поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней. Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.

13. Ласточка. Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.

14. Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс. Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.

15. Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания». А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.