

08.05.2020г

Аэробика для детей сочетает физическую активность, спорт, развлечение. Это отличный способ выплеснуть лишнюю энергию, укрепить организм, привести в порядок вес, научиться взаимодействовать с коллективом. Движения под ритмичную музыку — увлекательное действие для ребенка и взрослого.

Польза аэробики для детей

Ключевое преимущество аэробики для растущего организма — положительное влияние на психомоторику. Физическое развитие сочетается с формированием координации движений и способности контролировать свое тело, повышением активности.

Польза комплекса аэробных упражнений для растущего организма:

- Обучение способности делать шаги и повторения в определенном ритме, быть внимательными.
- Улучшение работы всех систем организма ребенка, особенно костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, иммунной.
- Повышение силы и ловкости движений, способности воспринимать пространство.
- Профилактика гиподинамии, ожирения, простудных заболеваний, плоскостопия.
- Формирование уверенности в себе в общении с детьми и взрослыми.
- Нормализации обмена веществ.
- Повышение выносливости.
- Укрепление осанки.

▪ **Выполняем дома под музыку:**

- <https://cloud.mail.ru/public/4zWu/WAWwYT5t9>

15.05.2020г

Упражнения для правильной осанки детей

Целый комплекс упражнений для осанки стоит выполнять за час до еды или спустя час после. Их можно повторять 2-3 раза в день. Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов (до 10-12) и подходов (до 5).

Упражнения для формирования правильной осанки



Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



Упражнения для формирования правильной осанки

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п.

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п.



Выполняем дома под музыку:

<https://cloud.mail.ru/public/3Yif/3Ns7azugk>

Упражнения на растяжку для детей

Упражнения на растяжку – это комплекс мер, направленный на:

- Повышение эластичности гладкой мускулатуры.
- Укрепление связок, сухожилий и суставов.
- Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.
- Снижение тонического напряжения.
- Увеличение амплитуды движений.

Достижение вышеназванных целей существенно увеличит коэффициент полезного действия тренировочного процесса, оздоровит и укрепит организм.

Занятия дома лучше приурочить ко времени утренней зарядки – так ребёнку будет проще привить этот полезный навык. Новичкам рекомендуется начинать с простейших упражнений в виде наклонов, махов и потягиваний. Со временем сложность и интенсивность можно увеличивать.

Задержитесь на 60 секунд в каждой позиции.

Поехали!

РАСТЯЖКА: 5 УПРАЖНЕНИЙ



РАСТЯЖКА СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

Перекрещивание ног

Порядок выполнения: лягте на спину, ноги согните в коленях, стопы плотно прижаты к полу. Руки вытяните вдоль туловища, ладонями вниз. Здесь важно правильно дышать: вдох и выдох примерно по 4 секунды. Перекиньте правое колено через левую ногу (поза «нога на ногу»). Немного наклоните бёдра вправо (буквально на 5 см), а колени обеих ног направьте влево.



В процессе движения, ваше правое плечо может немного приподняться – это естественно. А вот голову наклонять не надо, держите её прямо. Затем поверните вашу правую руку так, чтобы ладонь «смотрела» вверх, и начинайте тянуть её к вашей голове.

- ❖ Задержитесь в этом положении на 1-3 минуты, затем повторите с другой ногой.

Повороты спины в разные стороны на стуле

Порядок выполнения: сядьте на стул, ноги поставьте вместе. Начинайте поворачивать верхнюю часть туловища влево таким образом, чтобы плечи тоже повернулись в левую сторону. Руками можно держаться за стул, для удержания равновесия.



- ❖ Делайте поворот с максимально комфортной для вас амплитудой. Вы будете чувствовать растяжение от поясницы до плеч.
- ❖ Задержитесь в повороте на 20 секунд (это примерно 6 вдохов-выдохов), затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Выполняем дома под музыку:

<https://cloud.mail.ru/public/3wNn/7GXuKhSU3>

Обратная связь : Stafei79@yandex.ru