

05.05.2020г

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.

## Полезьа 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.

Полезьа 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>

07.05.2020г

### 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>

12.05.2020г

## 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



14.05.2020г

## РАСТЯЖКА СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

Позвоночник является каркасом нашего тела, это сложная конструкция, которая обеспечивает жизнедеятельность организма. Хотя это достаточно крепкий стержень, он тоже может давать сбои. Для того чтобы избежать их, а также предупредить ряд хронических заболеваний опорной системы, нужно регулярно выполнять простые упражнения для растяжки спины и позвоночника.

### Упражнение «Складка»

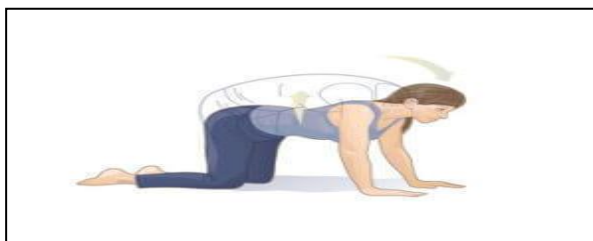
Порядок выполнения: сядьте на пол с широко разведёнными в стороны ногами, наклоните голову вперёд. Затем медленно начинайте тянуться грудью к полу. Дышите в обычном режиме, как вам комфортно. При наклоне головы подбородок следует прижать к основанию шеи – это усилит мышечное растяжение спины.



Совсем не обязательно дотянуться руками до пальцев ног – у нас нет цели лечь на пол – и не надо долго терпеть сильную боль в мышцах. Как только вы почувствуете растяжение связок и мышц – возвращайтесь в исходное положение.

### Упражнение «кошка-верблюд»

Порядок выполнения: стоя на четвереньках, попеременно выгибайте и прогибайте спину. Следите, чтобы были задействованы все три отдела позвоночника: поясничный (нижний), грудной (средний) и шейный (верхний).



19.05.2020г

## 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>

21.05.2020г

## РАСТЯЖКА СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

### **Наклоны в приседании**

Порядок выполнения: встаньте прямо, ноги разведите широко в стороны. Пальцы ног «смотрят» наружу. Втяните в себя живот, напрягите ягодицы и сделайте приседание, чтобы ваши бёдра были параллельны полу. Руки положите на колени. Приподнимите ваш таз, сократив мышцы (представьте, что вы сильно хотите в туалет по-маленькому, а необходимо терпеть). Сделайте глубокий вдох, спину держите ровной. Затем резко выдохните и поверните плечи налево.



Задержитесь в этой позиции на 20-30 секунд (вдох-выдох 3 раза медленно). Вернитесь в исходное положение, повторите упражнение в другую сторону.

### **Упражнение «русалка»**

Порядок выполнения: сядьте на пол, ноги согните под себя и сместите их немного влево от себя.левой рукой придерживайте ваши лодыжки. Поднимите вверх правую руку и сделайте глубокий вдох. Наклоняйте руку в левую сторону над головой, выдохните.



Как только почувствуете напряжение и растяжение связок в правом боку, остановитесь и задержитесь в течение 20-30 секунд. Сделайте ещё 2 раза на эту сторону, потом повторите упражнение с другой рукой.

26.05.2020

### **Комплекс для развитие силы**

Через развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации) повышается физическая подготовленность детей . Предлагаемый комплекс упражнений воздействует на все основные группы мышц.

Его назначение:

- укрепление основных мышечных групп;
- комплексное развитие двигательных качеств.

Упражнения подобраны таким образом, что их могут выполнять все дети , независимо от возраста.

## Комплекс для развития силы

1. Ходьба на месте, дыхание свободное (1–2 минуты).
2. Руки за головой, приседания, не отрывая пятки от пола (20–25 приседаний).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на бёдрах (12–15 раз).
4. Из положения лёжа на спине, руки вверх, поднятие туловища до положения сидя (5–6 раз).
5. Положение то же, руки вдоль туловища, движение ногами, как при езде на велосипеде (25–30 раз).
6. Сгибание и разгибание рук от опоры (стул, 8–10 раз).
7. Прыжки на месте: ноги врозь, ноги вместе, 30–40 прыжков с последующим переходом на ходьбу.



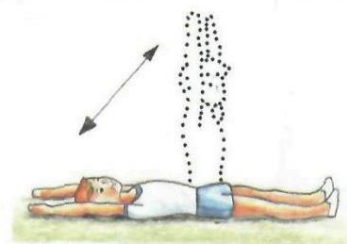
1



2



3



4



5



6



7



28.05.2020г

## Упражнения на координацию движений

Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно

- Если у вас есть желание проверить координацию, существует **несложный тест**:
1. В положении стоя с закрытыми глазами, необходимо попытаться соединить носки и пятки.
  2. Сидя на стуле, необходимо совершать вращательные движения правой ногой по часовой стрелке, одновременно рисуя правой рукой символ в виде буквы «б».
  3. Находясь в любом положении, необходимо одной рукой совершать поглаживающие движения по животу, по часовой стрелке, а другой движения, постукивающие по голове.

## Упражнения на координацию движений

1. Круги руками в разные стороны с приседаниями
2. Руки на затылок, ногу согнуть на колено, с закрытыми глазами стоять на одной ноге. (кто дольше)
3. Закрытыми глазами мизинцем достать кончика носа.
4. Рука вперед, другая в сторону. Движение рук вверх, вниз и в сторону.
5. Ноги прыжками в крест. Руки вперед, назад
6. Упражнения на «диске Здоровье» (вращения).
7. Руки в кулак перед собой: достать подбородок, нос, лоб.
8. Достаем правой рукой - левое ухо, левой рукой - нос (меняем положение)
9. Гладим живот, бьем голову (одновременно)
10. Также использую самодельные тренажеры (балансировки):
  - Приседая стучит ракеткой по мячу стоя на качелях
  - Также стоя на пружинной качалке

