



ФИТНЕС-ЗАЛ В ОГОРОДЕ II ЧАСТЬ
материал подготовлен ПАВЛОВОЙ С. А.



ФИТНЕС-ЗАЛ В ОГОРОДЕ

Уважаемые педагоги и родители!

Домашние задания по физической культуре на лето являются одним из факторов укрепления здоровья детей, их развития, повышения интереса к активностям, способствуют повышению физической подготовленности и воспитанию самостоятельности, чувства ответственности. Домашние задания помогают дошкольникам овладевать программным материалом, добиваться хороших результатов не только на занятиях по физической культуре, но и на всех практически занятиях в целом. В тоже время не забывайте, что нужно правильно сочетать труд и отдых, уметь плодотворно работать и активно отдыхать, рационально питаться, и систематически использовать все доступные виды физических упражнений - гимнастику, ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде и прогулки.



Основным доводом в их пользу должна стать повышенная восприимчивость детей этого возраста к воздействию физических упражнений. У детей легко вырабатывается привычка к ежедневным занятиям, чему способствует естественное тяготение к движениям.

Все упражнения сводятся к решению следующих задач:

- **повысить двигательную активность;**
- **укрепить основные мышечные группы;**
- **формировать правильную осанку;**
- **содействовать комплексному развитию двигательных качеств;**
- **освоению основных движений.**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ РАЗМИНКИ



для головы

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головы. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в правую сторону. На счёт 1,2,3,4 в левую сторону.

для рук



- и.п. стоя, ноги вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз вдоль туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.



для туловища

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты туловища. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.



- и.п. тоже. Круговые движения туловища. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

для ног

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, 2 и.п. на счёт 3 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки, 4 и.п.

- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ЛЕТО

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;

- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);

- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).





2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднятие и опускание, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднятие плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднятие ног согнутых или разгибанием);



- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднятия рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

2. Упражнения на растягивание:



- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
- ходьба с хлопками;



- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);



5. Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

- с переменной положением ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.



Обязательно нужно помнить, что все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.



Всем ЗОЖ!