



**ФИТНЕС В ОГОРОДЕ I ЧАСТЬ**  
материал подготовлен ПАВЛОВОЙ С. А.



## **ФИТНЕС В ОГОРОДЕ**

**Уважаемые педагоги и родители!**

**На пороге долгожданные летние каникулы. С одной стороны - это большая радость для детей. Но с другой стороны - тревога за потерю приобретённых за год знаний, навыков у дошкольников. Многие родители, что очень радуется, интересовались, какие упражнения необходимо выполнять на летних каникулах, что необходимо подтянуть, какие нормативы будут сдавать ребята в следующем году.**

**Поэтому я постаралась объединить все вопросы и ответы на них в этом материале. Предлагаю небольшой комплекс упражнений и нормативов для контроля, которые помогут и родителям и ребятам не растерять знания, а даже приумножить их. Самое главное, что их можно выполнять даже на даче, помогая родителям, бабушкам и дедушкам. Постоянные занятия физическими упражнениями совершенствуют деятельность всех органов и систем. Вместе с закаливанием физические упражнения - важнейшее средство предупреждения заболеваний. Чтобы занятия физическими упражнениями принесли наибольшую пользу, необходимо подбирать физические упражнения и нагрузки, соответствующие возрастным особенностям.**



## ГЛУБОКИЕ ВЕДРОПРИСЕДЫ

Взяв вес, гордо приподнимите подбородок, взгляд устремите перед собой. Старайтесь держать пресс в напряжении, а мысли только о урожае.



## СТРЕМЯНОЧНЫЙ СТРЕТЧИНГ

Регулярная стремяночная практика не даст вашим мышцам утратить эластичность, а яблокам пропасть.



## КРОССФИТ ПО-КОЛОРАДСКИ

Цель кроссфита - улучшение качества жизни за счет того, что все движения в кроссфите функциональны, максимально приближены к жизненным условиям.



Серия круговых тренировок выполняется с мая по август. В нее включены такие упражнения как земельный лопатинг, челночный бег с картошкой (сначала посадка, затем сбор), колорадский жукинг.



## ТАЧЕЧНЫЙ ПАУЭРЛИФТИНГ

Чтобы качественно провести упражнение, нужно как следует нагрузить тачку. Здесь действует первый закон



дачного фитнеса: чем больше вес тачки, тем меньше ваш вес. Правильно нагруженная тачка позволяет как следует растянуть мышцы и удовольствие от плановой уборки сада.



## **ФОРМИРОВОЧНЫЙ ДЖАМПИНГ**

Отлично формирует крону дерева и фигуру. Упражнение выполняется перед высоким плодовым деревом, желательно ранней весной. Регулярный джампинг укрепляет не только мышцы ягодиц и икры, но и желание наконец-то прыгнуть выше дерева.



## **ДАЧНЫЙ ДРИФТИНГ**



Упражнение позволяет снять мышечные зажимы и произвести на друзей и соседей неизгладимое впечатление. Выполняется в резиновых сапогах сразу после дождя. Регулярные тренировки развивают грацию, координацию и закрепляют знания о гравитации. А если проявить упорство и настойчивость, вы сможете осуществить свою мечту и внезапно сесть на шпагат.



**Всем ЗОЖ!**