

9. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклониться вправо, правая рука вдоль туловища скользит вниз, левая – вверх; 2 – исходное положение, 3- 4 – то же в другую сторону.



Свяжитесь с нами!

Адрес: 352192, Краснодарский край, г. Гулькевичи,
Промзона №10
Контактный телефон:
8(86160) 5-54-95

Электронный адрес:
ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru

ГКУ СО КК
«Гулькевичский реабилитационный центр»

«Значение разминки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»

Методическая разработка для родителей



Составитель:
руководитель
физического воспитания
Лисицина О.Ф.

г. Гулькевичи
2020

Разминка – это комплекс упражнений, который выполняется в начале занятий физическими упражнениями с целью подготовки мышц, связок, суставов и организма в целом к предстоящей деятельности.

Разминка включает в себя следующие виды физической нагрузки: бег; прыжки со скакалкой; разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; по принципу сверху-вниз для всего организма.

Правила проведения разминки: сначала выполняется общая разминка, которая готовит все системы организма к нагрузке, разогревает связки и мышцы, повышает частоту сердечных сокращений. В общей разминке присутствуют общеразвивающие упражнения в движении и на месте (вращательные и наклонные движения головы, кистей, плеч, тазобедренных суставов, коленей, голеностопных суставов, туловища и т.п.), медленный бег, специальные беговые упражнения.

Методические рекомендации по проведению самостоятельной разминки. Разминка осуществляется в следующей последовательности: разогревающие упражнения (бег, прыжки), тщательная разминка суставов и мышц, осуществляемая сверху вниз: шея, плечевой пояс, поясница, таз, колени и стопы. Дозировать нагрузку надо таким образом, чтобы упражнения не вызывали чрезмерной усталости, а наоборот, способствовали подготовке организма перед выполнением следующих упражнений.

Упражнения, требующие наибольшего напряжения (приседания, наклоны, прогибы), выполняются не более 6-8 раз за один подход, а более легкие упражнения (разминка суставов, упражнения на равновесие и другие) 8-10 раз. Все упражнения выполняются в медленном темпе.

Примерный комплекс разминочных упражнений

1. Исходное положение (И.П.)- основная стойка (О.С.) ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головой вправо-влево.
2. И.П.- О.С. Движения головой вверх-вниз.
3. И.П.- О.С. Круговые вращения руками вперед и назад.
4. И.П.- О.С. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – исходное положение.
5. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево.
6. И.П.- О.С. 1 – хлопок перед грудью, 2 – хлопок за спиной, 3 – хлопок перед грудью, 4 – хлопок за головой.
7. Стойка ноги врозь руки на пояс. 1 – наклон к левой ноге, 2 – наклон вперед, 3 – наклон к правой ноге, 4 – исходное положение.
8. Ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы «в замок». 1 – руки вверх, прогнуться; 2 – наклон вперед, руки вниз.