



ФизкультУРА

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

Добавить хорошего настроения во время выполнения физических упражнений детям поможет веселая музыка, но главное условие правильных занятий – это, конечно, добросовестное участие взрослых.

Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию.

Во время занятий, имейте в виду, что психика у ребенка неустойчивая, легкоранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнет его от занятий физкультурой. Указывая ребенку на его ошибку, будьте тактичны.

Предлагаю вам 4 простых упражнений, которые можно делать дома!

1. Приседания

Эффект: укрепляет мышцы ног.

Техника выполнения:

- ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед
 - спина прямая
 - пятки прижаты к полу
- выполнять от 10 до 20 раз в зависимости от физической подготовки ребенка.





2. Круговые движения руками.

Эффект: укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать круговые движения именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.

Техника выполнения:

- ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны
 - спина прямая
 - пятки прижаты к полу
- Медленно начните выполнять круговые движения. Диаметр описываемых окружностей не должен превышать одного метра. При выполнении упражнения старайтесь дышать ровно.

Продолжайте выполнять упражнение на протяжении 15-20 секунд.

3. Велосипед.

Эффект: укрепление мышц пресса.

Техника выполнения:

- Лежа на полу, руки лежат вдоль тела для сохранения равновесия
 - ноги под углом 45 градусов.
- попеременно вращательные движения ногами (имитация крутящихся педалей в воздухе)

4. Лодочка

Эффект: укрепляются мышцы поясничного отдела.

Техника выполнения:

- лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе
- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
 - замирать в таком положении не нужно
 - выполнять 10 раз

Хочу предложить вам ссылку на видеозарядку:
<https://yandex.ru/collections/card/5c3df168d41edd007655a819/>

Занимайтесь вместе и будьте здоровы!

