

Уважаемые родители!

В сложившейся ситуации не стоит забывать о здоровом образе жизни, одной из главных составляющих которого является физкультура.

Ваш ребенок участвует в программе по подготовке детей к ГТО «Стартуем в спорт!». Для того чтобы не прерывать наши занятия, мы переходим на дистанционный вариант обучения. Каждый понедельник в вашей родительской группе я буду размещать рекомендации на неделю для тренировок в домашних условиях. Упражнения буду подбирать таким образом, чтобы при их выполнении не требовалась большая площадь.

Эта неделя посвящена укреплению мышц рук для выполнения норматива - отжимание.



Для создания веселого спортивного настроения предлагаю вам проводить тренировку под энергичную музыку (для фитнеса).

1 этап тренировки - разогрев.

- энергичный шаг на месте, поднимая колени (2 мин.)
- бег на месте (2 мин.)
- энергичный шаг на месте, поднимая колени (2 мин.)
- руки на поясе, прыжки на месте: ноги вместе - ноги в стороны. (1 мин.)
- энергичный шаг на месте, поднимая колени (2 мин.)
- спокойная ходьба на месте (1 мин.)

2 этап тренировки – выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц рук.

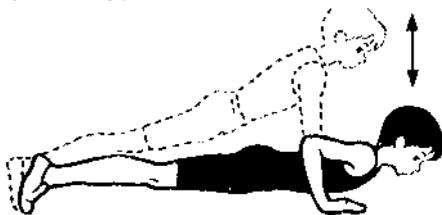
- 1) Сгибание и разгибание рук в упоре у стены. Руки на ширине плеч, ноги вместе. (20 раз)
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник. Кисти рук на ширине плеч, ноги вместе, спина прямая. (20 раз)
- 3) Игровое упражнение «Тачка»: ходьба на руках, ноги держит родитель. (1 минута)

3 этап тренировки – выполнение норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Техника выполнения.

И. п. — упор лёжа на полу. Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов.

Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию.



Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание — до полного выпрямления рук I; локтевых суставах при сохранении той же прямой линии.

Выполнив разгибание рук, необходимо зафиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Основные ошибки в технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа:

- касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги» (при выполнении упражнения испытуемый сгибает или прогибает туловище);
- разновременное разгибание рук;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения при выполнении упражнения.

4 этап – заминка (окончание тренировки)
Энергичная ходьба на месте (1 мин.)
Спокойная ходьба на месте (1 мин.)

Желаю вам удачи в выполнении всех упражнений!
До новых встреч!