

Рекомендации для родителей

Как правильно выполнять упражнения дома для выработки гибкости

Февраль 2020г

*Подготовил инструктор по
физической культуре:*

Кардаилова О.А.

Уважаемые родители!

Попробуйте сами выполнить несколько подготовительных упражнений для развития гибкости у детей, а потом ежедневно выполнять данные упражнения вместе с детьми. Не смотря на то, что наши дети ещё юные у них существует проблема с гибкостью. Им сложно наклоняться вперёд, при этом не сгибать колени.

Итак:

1 упражнение:

И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной полочкой. На 1-поворот вправо, руку выносим в сторону и отводим назад, как можно дальше, на 2 – и.п. Упражнение повторяем влево (повтор 7-8р).

2 упражнение:

И.п. – ноги шире плеч, руки на поясе.

«Качалка» - качаемся влево - вправо, делая упор то на левую ногу, то на правую (повтор 7-8р).

3 упражнение:

И.п. – руки за головой, ноги широко расставлены. 1 - выполняем глубокое приседание, 2 – и.п., 3 – наклон вперёд, 4 – и.п.

4 упражнение:

И.п. – ноги широко расставлены, руки полочкой перед грудью. На 1 – наклоняемся вперёд - руки полочкой опускаем вниз, 2 – наклон ещё ниже, на 3 – ещё ниже. Стараемся достать локтями пол.

5 упражнение:

И.п. – сидя на полу ноги вместе. В произвольном темпе стараемся дотянуться до пальцев ног руками, колени не сгибать.

6 упражнение:

И.п. – сидя на полу, ноги врозь. Тянемся поочерёдно, то к правой, то к левой ноге.

7 упражнение:

И.п. сидя на полу. Соединяем ступни позиция «лягушка». Руки кладём на колени и осторожно надавливаем руками на колени, постепенно прижимая их к полу. Как только почувствовали неприятные ощущения в паху, упражнения выполнять заканчиваем.

8 упражнение:

И.п. – лёжа на спине, ноги и руки расслабить, глаза закрыть. Сделать глубокий вдох, выдох 4-5р.

Что нам дает подготовка и участие в ГТО:

1. У родителей формируется представление о комплексе ГТО, как о системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки.
2. У детей повышается интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. У детей появляется мотивация и стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.
4. У детей развита целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.
5. У родителей появляется интерес к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми. Участию в спортивной жизни детского сада.

Грудь расправь, иди к успеху,

Труд, упорство проявляй.

Олимпийские вершины

Без препятствий покоряй!

