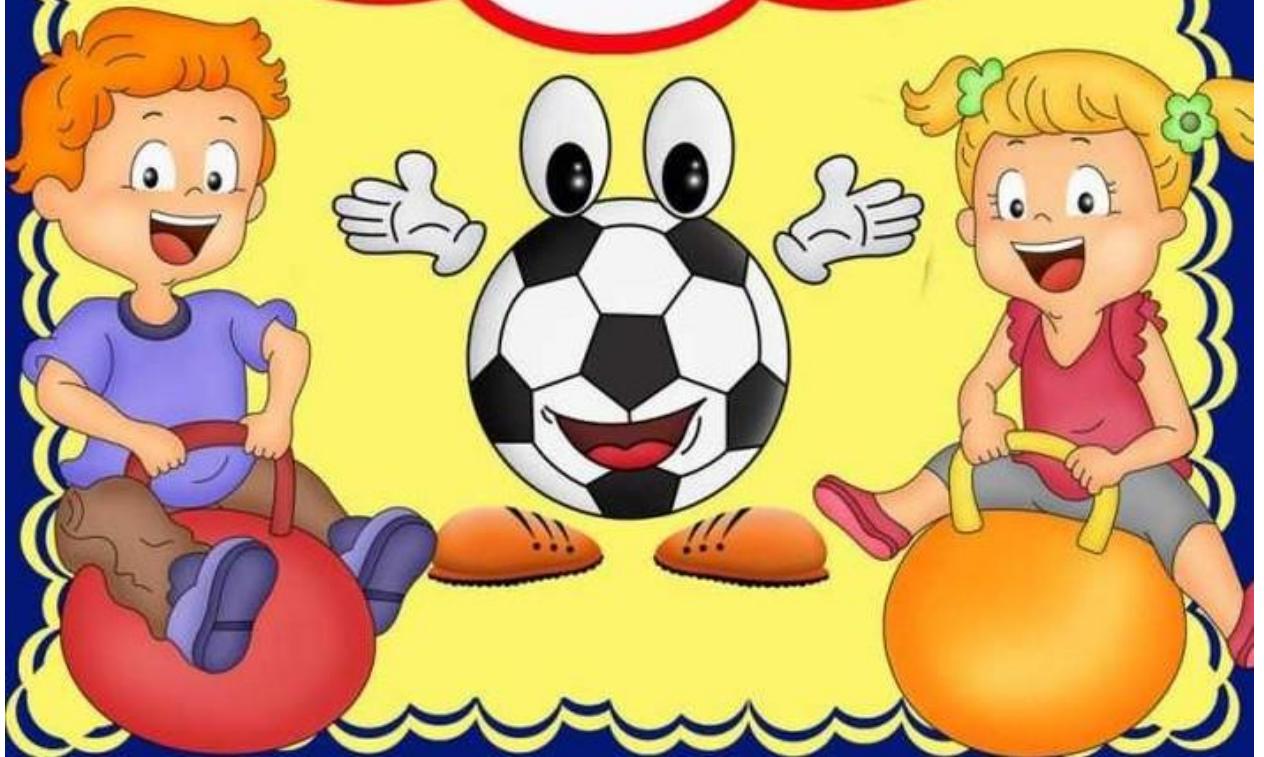




**СОВЕТЫ И
РЕКОМЕНДАЦИИ
ИНСТРУКТОРА
по
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**





Радость жизни, радость движения - вот что такое для ребенка состояние активной подвижности

Каждый ребенок в детстве – это маленький энергетический сгусток. Непрестанно бегать, прыгать, скакать – естественное для него состояние.

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.

- ❖ Не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок.
- ❖ Занятия должны проходить в виде игры - вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.
- ❖ Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками.



"ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

Что нам нужно для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не дотяну -
Распрямились. Выше стоян!
И стоим не руки в брюки -
Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рыбки руками.
Эй, не зорбнись, ребятки!
До конца сюда лопатки.



НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вверх и вниз
Это мама, не каприн!

Вправо-влево, вправо-влево
Посмотря, как королева.

Покибать по сторонам
Нужно нам, так нужно нам.

Головою покрутить
Не забыть, не забыть.

И Незнайками побывать
Плечи вверх и опустить.

И плечами побращать
Нужно плечики размять.

Вперед-назад, вперед-назад
И все дела пойдут на лад.

Стой! Опора есть для ног?
Руку вверх, другую - в бок.
С упражнением знакомы?
Нафыбаются наклоны.

Вправо-влево повторяем,
Ги м себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперед.
Руки в стороны. И вот

Кажется, что вертишся
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: "Ох!"
Вдох и выдох. Снова - вдох.



Отышались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силою зарядили -
Про улыбку не забыли.

(Движение головой вверх и вниз)

(Повороты головы направо и налево)

(Наклоны головы к плечам)

(Вращение головой)

(Пожимание плечами)

(Вращение плечами вперед и назад)

(Плечи вперед и плечи назад)

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?

! - Наклоны.

Это упражнение является самым эффективным для профилактики скрипа - ленин позвоночника. Т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении. Наклоны в первую очередь хорошо укрепляют поясничный отдел. Благодаря этому, снижается вероятность того, что ребенок, когда вырастет, будет жаловаться на боли в пояснице, чем сейчас страдает множество людей. Наклоны можно делать вперед и в стороны. Исходное положение для наклонов: Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Далее нужно делать наклоны либо вперед, либо в сторону. Можно делать с чередованием: влево, прямо, вправо, прямо, влево и т.д. Нужно стараться дотянуть пальцами до ступней, не сгибая при этом ноги.

! - Приседания.

Это упражнение позволяет хорошо укрепить ноги, а также улучшить растяжку в области таза. Нужно обратить внимание на то, что при приседании туловище должно быть прямым и перпендикулярным земле. Не следует при сгибании ног делать наклон вперед. Ступни должны полностью прилегать к земле.

! - Отжимания от пола.

Это упражнение помогает разбить грудную область, руки, плечи. Главное, чтобы туловище было прямым. Если ребенку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги кладь на пол, а руки на какую-нибудь подставку, например, стул. Далее, по мере улучшения тренированности, высоту подставки можно уменьшать, пока ребенок не сможет отжиматься от прямого пола. Затем, можно делать отжимания таким образом, чтобы руки были на полу, а ноги на подставке. Но угол наклона туловища к полу не должен превышать 45 градусов. Нужно пронзводить чередование. Т.е. на одной тренировке делать отжимания на прямом полу, а на следующей тренировке - под углом. Таким образом, будет достигнута гармония в физическом разбитии, т.к. при отжиманиях под различными углами работают различные мышцы. Но в это мы углубляться не будем.

! - Подтягивания на перекладине.

Это упражнение помогает укрепить верх спины, руки. Главное в этом упражнении - отсутствие рыбков при подтягивании. Все движения должны быть плавными. Если ребенок сам не в состоянии выполнять это, ему должен помочь родитель. Но не нужно поднимать ребенка так, что сам он при этом не прикладывает усилия. Нужно стараться оказывать как можно меньше помощи, но чтобы при этом ребенок все-таки подтягивался.