Упражнения для здоровья

Разминки

РАЗМИНКА

Перед каждым занятием необходимо выполнить несколько подготовительных общеразвивающих упражнений.

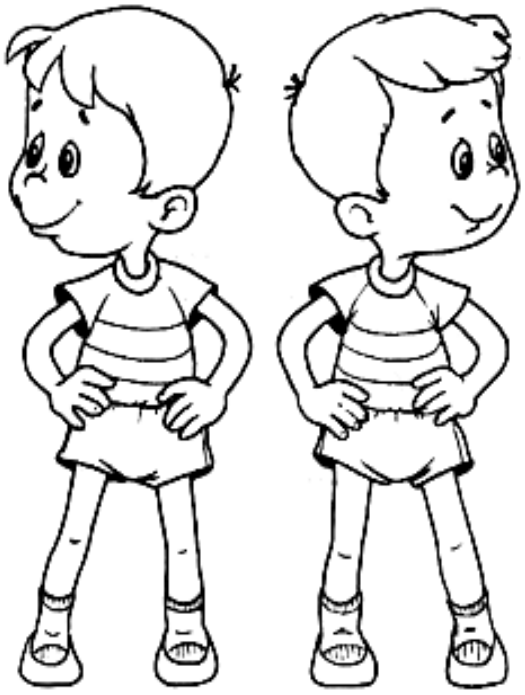
1. «Шагом марш!»

Ходьба строевым шагом — 30 секунд.

Спину правильно держу —
С физкультурой я дружу.
Марширую на парад,
Быть здоровым очень рад!

2. «Кто там?»

Исходное положение (и. п.) — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повернуть голову направо, вернуться в и. п. То же — в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.



Посмотрели мы налево,
Посмотрели мы направо,
Кто же прячется от нас?
Мы найдём его сейчас.

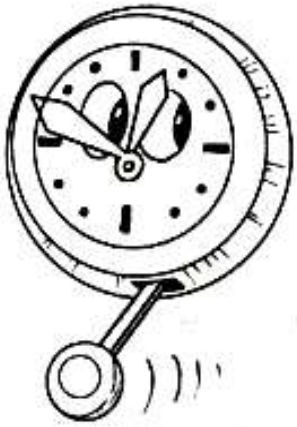
3. «Силачи»

И. п. — стоя, руки к плечам, кисти в кулак. Свести локти вперёд, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 4—6 раз.

Крепко руки мы сжимаем,
Наши мышцы напрягаем!

4. «Маятник»

И. п. — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклонить туловище влево, вернуться в и. п. То же — в другую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.



Тик-так, тик-так —
Ходят часики вот так.

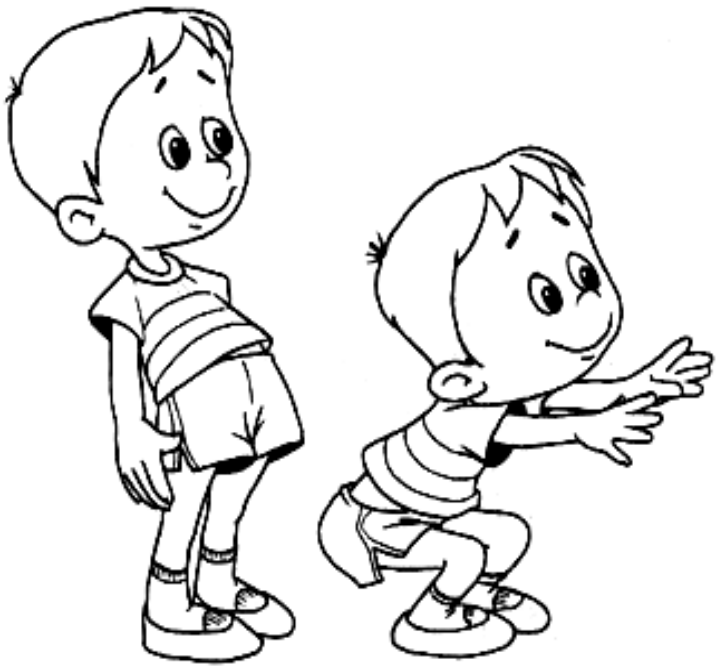
5. «Наклонись до пола»

И. п. — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. На счёт 1—2 развести руки в стороны, вдох, на счёт 3—4 — наклон вниз, выдох, пальцами коснуться пола, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

Встали прямо, руки шире.
Наклонились, три-четыре.

6. «Приседания»

И. п. — стоя, руки опущены. Присесть с прямой спиной, вытянуть руки вперёд, пятки от пола не отрывать, вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

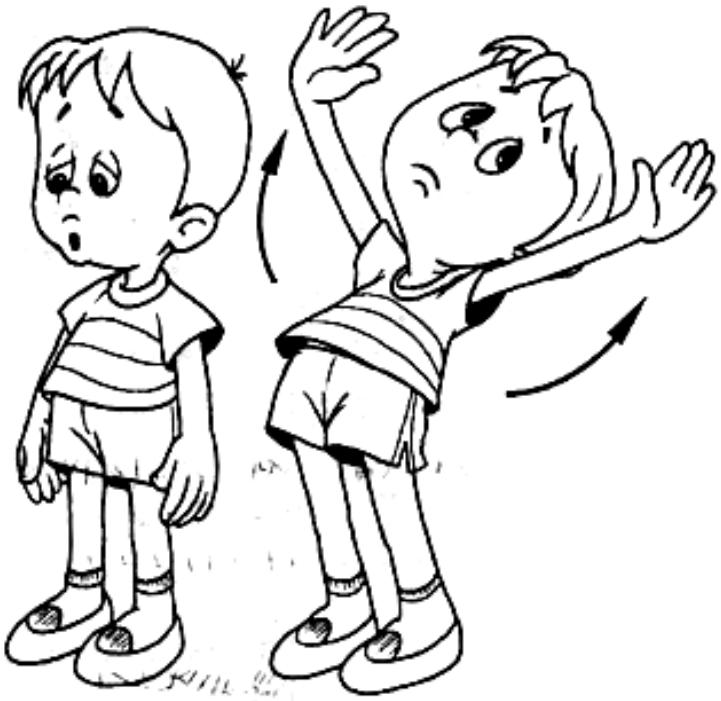


Приседать я буду рад
Даже десять раз подряд.
Спину правильно держу —
За осанкой я слежу!

7. «Дыхательное упражнение»

Вдох носом, поднять руки через стороны вверх, прогнуться назад, выдох ртом, руки опустить, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Вдох глубокий — руки шире,
Выдох — руки опустили.



8. «Прыжки»

Выполнить 6—10 прыжков на левой и правой ноге, затем на двух ногах вместе, руки располагаются свободно или на поясе. Закончить прыжки дыхательным упражнением.

Равновесие держу —
За осанкой я слежу.
На одной ноге, на двух
Буду прыгать целый круг.

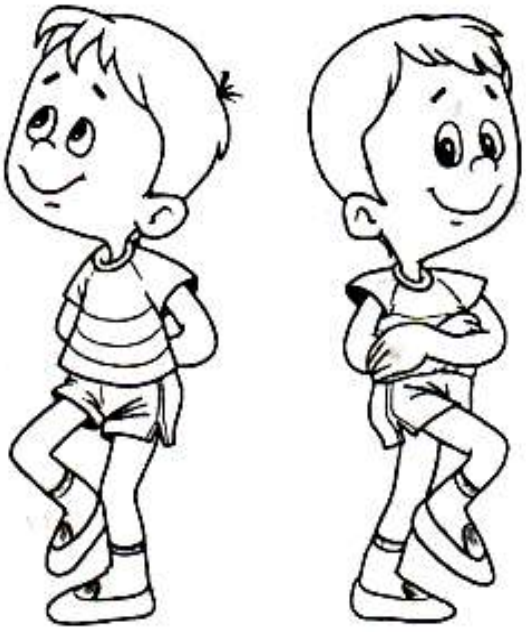
9. «Лыжники»

Стоя на месте, имитировать ходьбу на лыжах (4—6 движений). Повторить 2—4 раза.

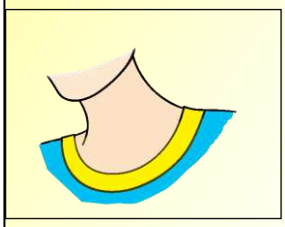
Чтобы мышцы укреплять,
Надо «лыжниками» стать.
Мы на лыжи встали,
Палки в руки взяли!

10. «Непоседа»

Ходьба с различным положением рук — 30 секунд.



Упражнения для красивой осанки



Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, спины, ног (задней поверхности тела).

50 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

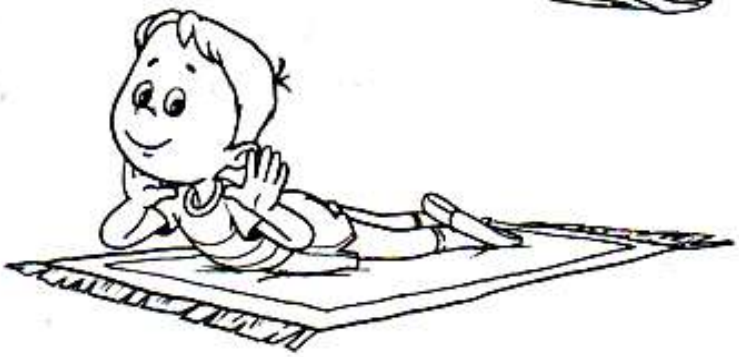
I. Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, спины, ног (задней поверхности тела)

Упражнения выполняются в исходном положении: лёжа на животе, голова, туловище и ноги — на одной прямой линии. Руки согнуты впереди (локти в стороны на высоте плеч), голова лбом лежит на тыльной поверхности сложенных кистей рук. Упражнения расположены по мере возрастания их сложности и увеличения нагрузки на мышцы. На занятиях рекомендуется увеличивать нагрузку постепенно: увеличивая количество повторений упражнения, выполняя упражнения в более медленном темпе, с задержками в напряжённых положениях, а также заменяя уже освоенные движения на новые, более сложные.

1. «Крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.

«Крылышки» свои держу!
Вам, ребята, так скажу:
«Вы попробуйте, друзья,
Удержаться так, как я!»



2. «Прогнись!»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки на поясе, спинкой прогнусь —
Сколько надо задержусь.

3. «Самолёт»

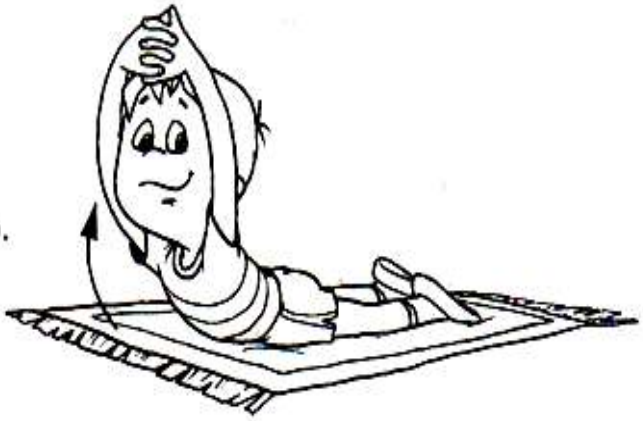
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки в стороны, и вот
Мы летим, как самолёт!

4. «Окошко»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п.

Сделаю окошечко
И посмотрю немножечко.



5. «Хлопок»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

6. «Движения руками»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»-в стороны-в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

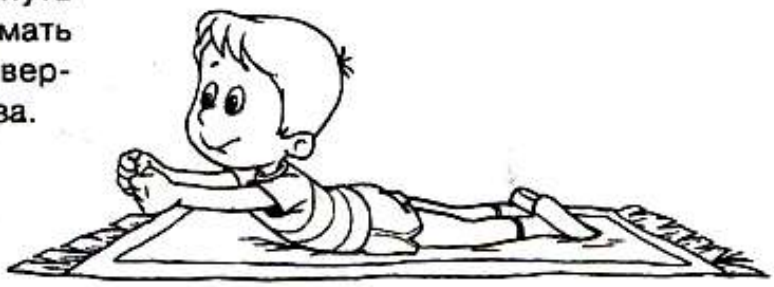
Упражнения руками делать мы умеем.
Чтобы мышцы укрепить —
сил мы не жалеем.

7. «Кружочки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

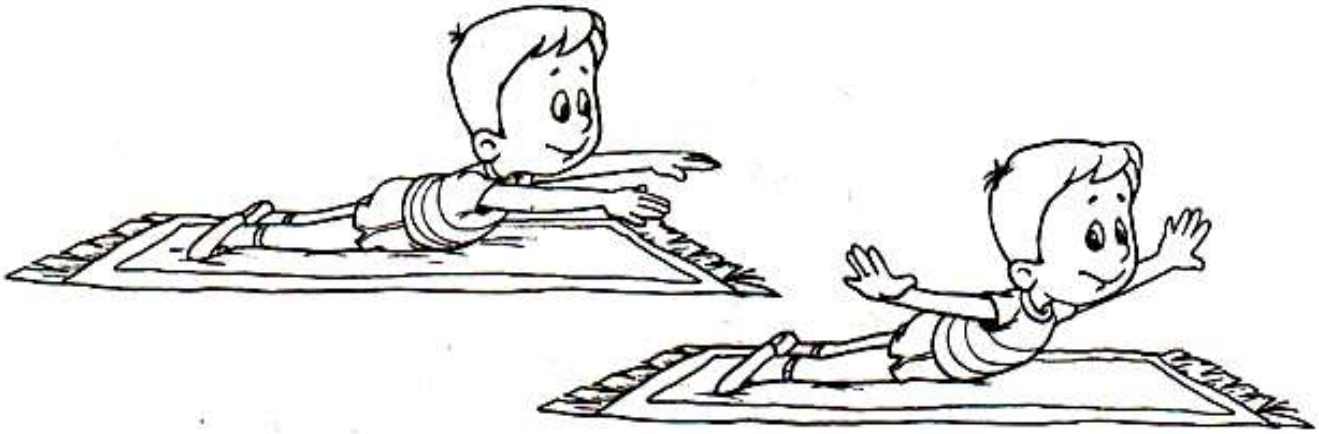
8. «Кулачки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



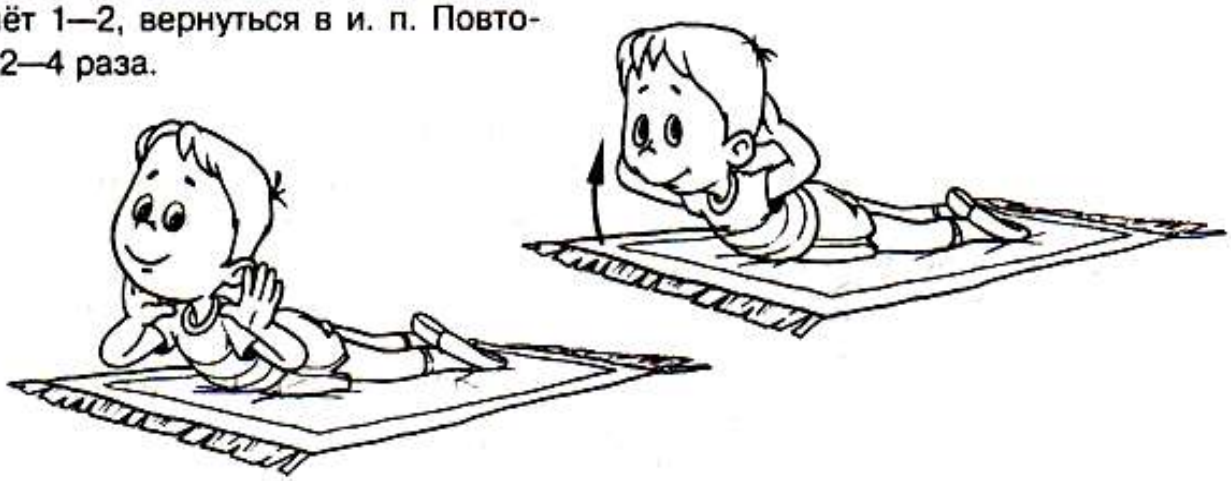
9. «Птичка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд-в стороны-вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



10. «Замок» и «крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке. Задержаться в этом положении на счёт 1—2, руки в «крылышки, здержаться так же на счёт 1—2, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



11. «Лодочка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Тренирую мышцы я —
Это «лодочка» моя.

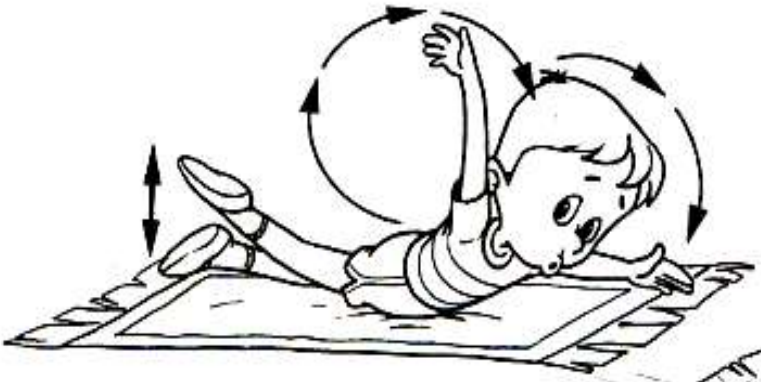
12. «Рыбка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Делать «рыбку» научились,
Потому что не ленились.

13. «Пловец»

И. п. — лёжа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счёт 2—4—6—8—10. Повторить 2—4 раза.

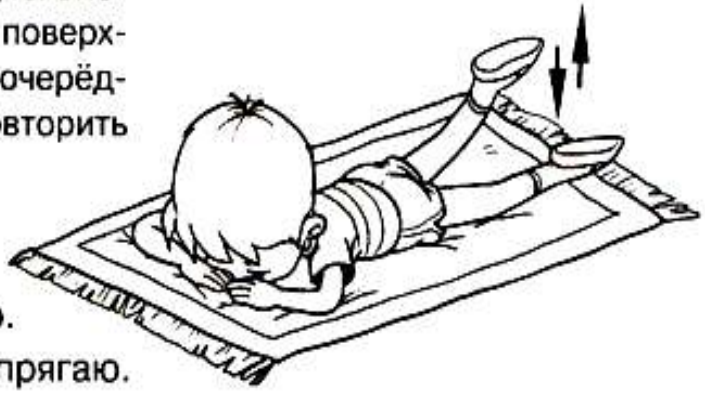


Как в бассейне по воде,
Я плыву на животе.
Ногами — кроль,
Руками — брасс,
Покажу я высший класс!

14—15. «Поднимание прямых ног вверх»

Поочерёдное поднимание ног

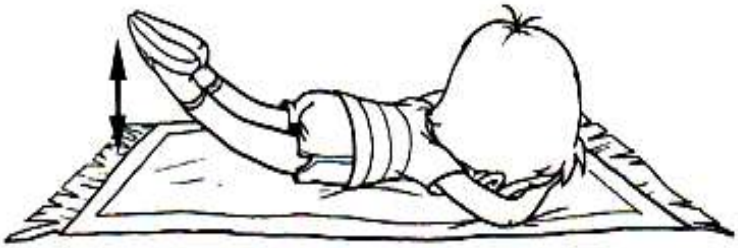
И. п. — лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочерёдно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4—6 раз каждой ногой.



По одной и вместе ноги поднимаю.
Я хочу быть сильным — мышцы напрягаю.

Одновременное поднимание ног

Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

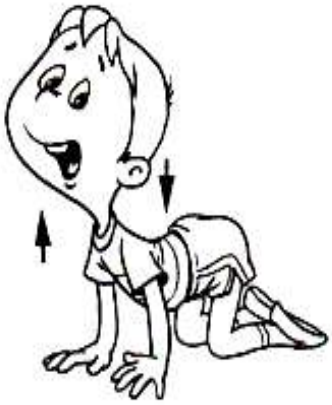


16—18. «Кошечка»

Кошечка ласковая

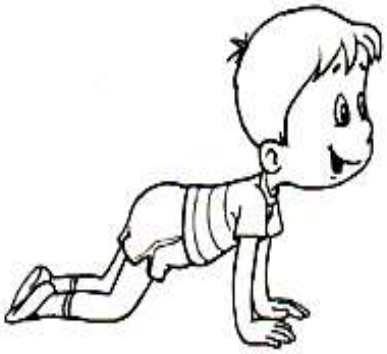
И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!» — «кошечка ласковая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Спинка гибкая у нас,
Как у кошечки как раз!
«Мяу!» — спинку мы прогнём,
«Фрр!» — сердиться все начнём.



Кошечка гибкая

И. п. — стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.



Кошечка сердитая

И. п. — стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!» — «кошечка сердитая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

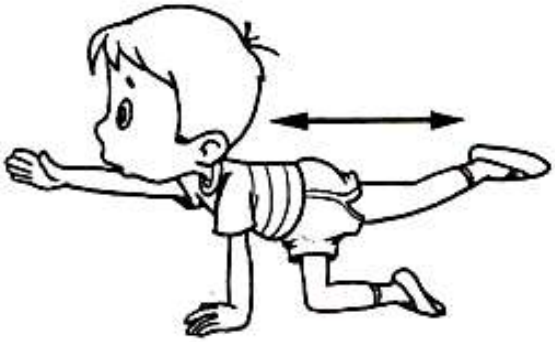
19. «Мах ногой назад»

И. п. — стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

Мах назад, смотрю вперёд —
Тренируюсь я под счёт.

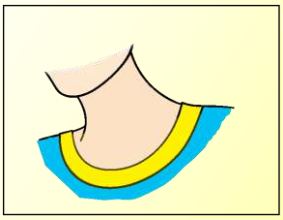
20. «Тянемся-потянемся»

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2—4 раза.



Упражнения для красивой осанки

Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, живота, ног (передней поверхности тела).

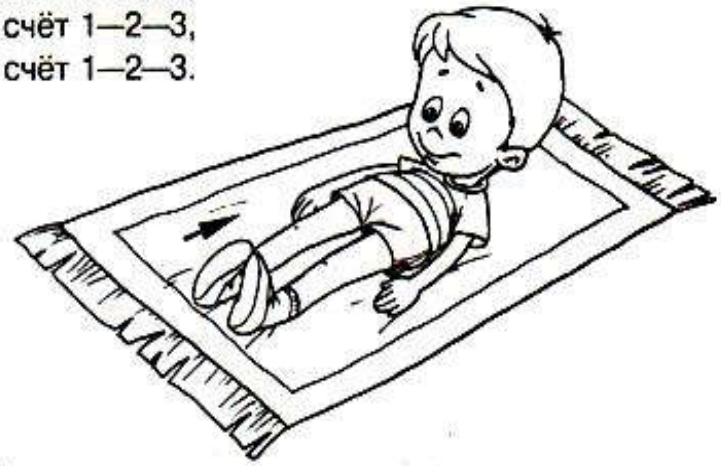


II. Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, груди, живота, ног (передней поверхности тела)

Упражнения выполняются в исходном положении: лёжа на спине, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии, руки — вдоль тела.

1. «Посмотри на стопы»

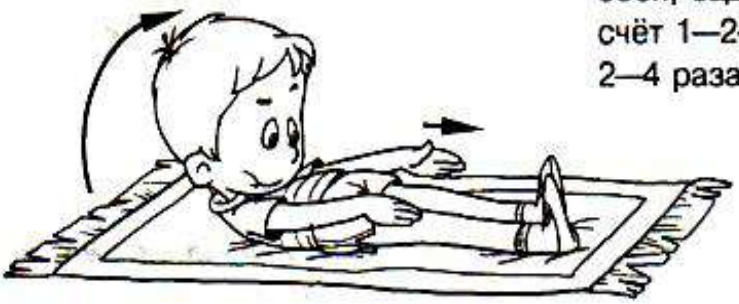
И. п. — лёжа на спине. Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счёт 1—2—3, вернуться в и. п., расслабиться на счёт 1—2—3. Повторить 2—4 раза.



Ты на стопы посмотри,
Удержись до счёта «три».

2. «Потянись руками вперёд»

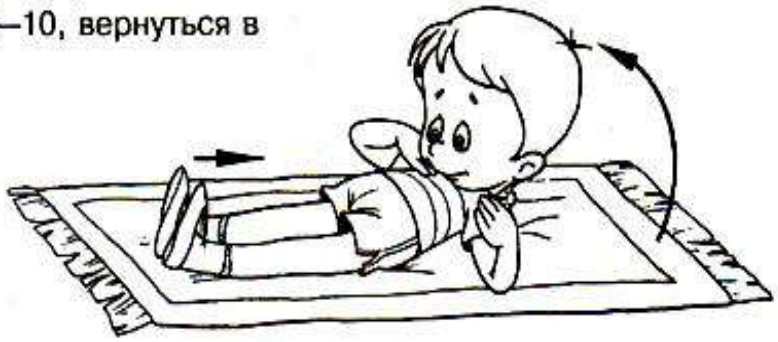
И. п. — лёжа на спине. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, носки ног на себя, задержаться в этом положении на счёт 1—2—3, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Ручками вперёд тянись,
В этой позе удержись.

3. «Посмотри на ножки»

И. п. — лёжа на спине, руки к плечам. Поднять голову, носки ног на себя, задержаться в этом положении, не отрывая лопаток от пола, на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Я на спинке полежу
И на ножки погляжу.

4. «Достань колено»

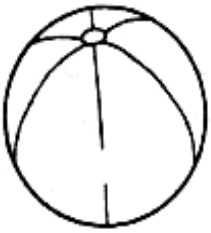
И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки ног на себя, согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками, коснуться лбом колена, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 2—4 раза.

До колена лбом достану
И нисколько не устану.

5. «Мячик»

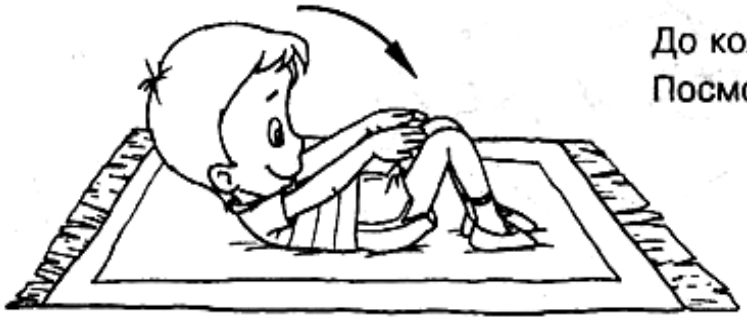
И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, обхватить руками колени, коснуться их лбом (сгруппироваться), покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

Чтоб на спинке покачаться,
Буду в мячик превращаться.



6. «Клубочек»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, потянуться к коленям, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

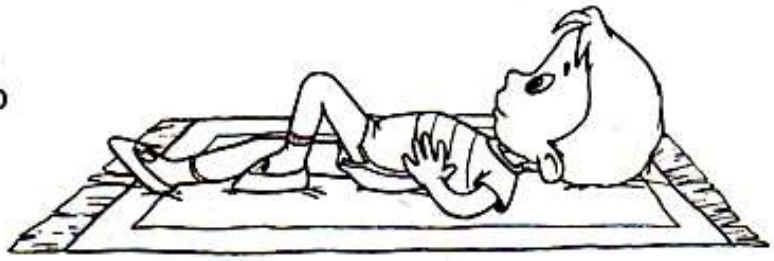


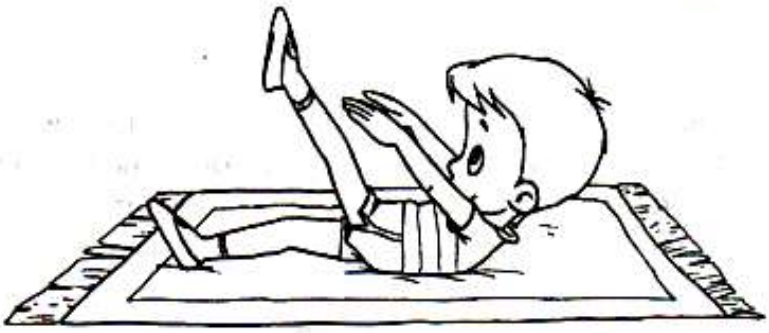
До коленей я касаюсь,
Посмотрите, как стараюсь!

7. «Шаги»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх, руками потянуться к носку, снова согнуть и опустить ногу, руки на пояс. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

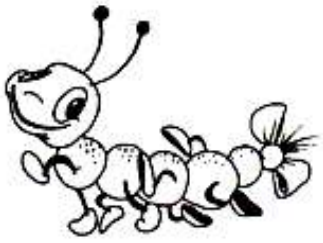
Шагать довольно высоко
Очень просто и легко.





8. «Быстрые ножки»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя стопами по полу (4—6 раз), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

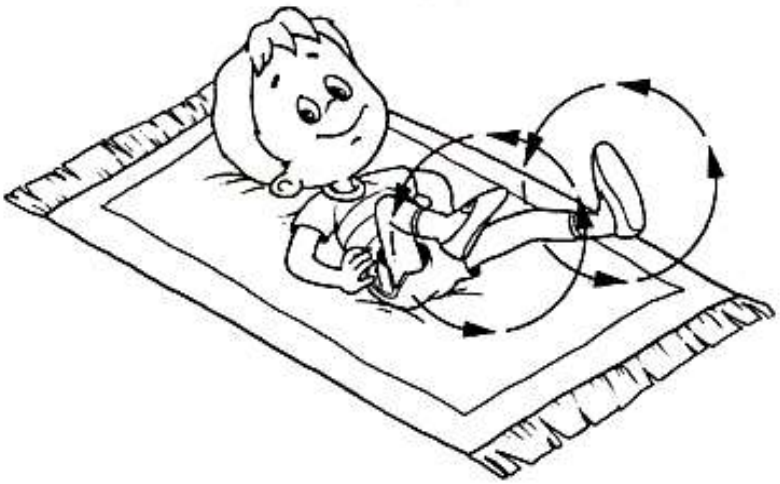


Ножки быстрые у нас,
Побегут они сейчас.

9. «Велосипед»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, имитируя езду на велосипеде. Начинать с быстрых движений, постепенно переходя на медленные. Выполнять на счёт 6—12, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

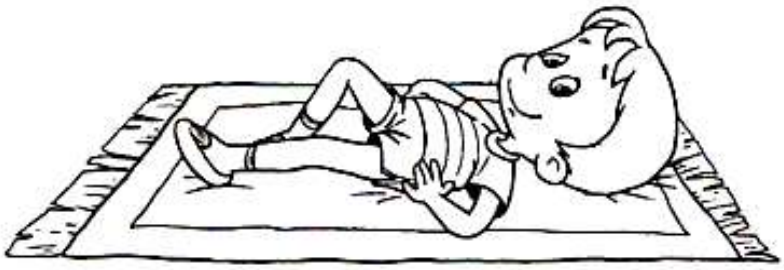
Крутить педали не легко,
Если ехать далеко.

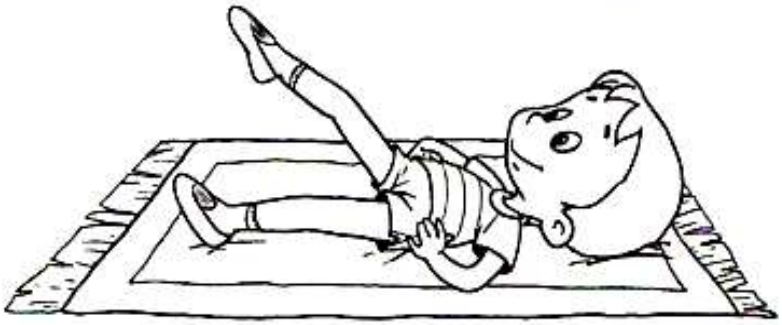


10. «Ногу вверх!»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх под углом 45°, опустить прямую ногу. То же — другой ногой. Сначала опускать ногу на счёт 2, затем замедлить до счёта 2—4—6—8—10. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

Ногу вверх подними,
На счёт «два» опусти.





11. «Ноги прямо!»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 2—4 раза.

Ноги поднимаем,
Прямо опускаем.

12. «Ножницы горизонтальные»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в горизонтальной плоскости. Выполнить 5—12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

Чик-чик, раз-раз —
Это «ножницы» у нас.

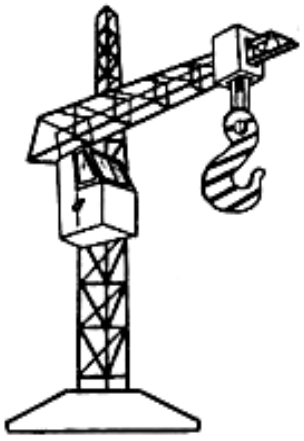
13. «Ножницы вертикальные»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в вертикальной плоскости. Выполнить 6—12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

Выполняю упражнения,
Повторяя два движения.
(Чик-чик!)

14. «Подъёмный кран»

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 2—4—6—8—10, опустить. То же — другой ногой. Не заваливаться на бок, поясницу от пола не отрывать. Повторить 2—4 раза каждой ногой.



Подъёмный кран изображаю,
Груз тяжёлый поднимаю.

15. «Подними ноги вверх»

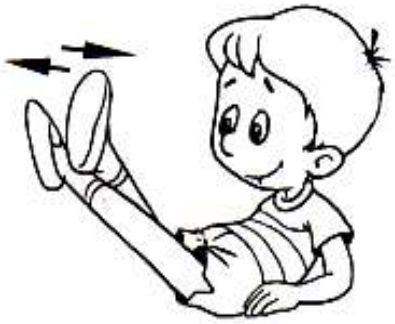
И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, присоединить к ней другую, удерживать ноги на счёт 2—4—6, опустить обе ноги вместе. Повторить, начиная с другой ноги, 2—4 раза каждой ногой.

Поднимаю груз смелее,
Хоть и стал он тяжелее.

16. «Ножницы»

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Согнуть ноги, выпрямить их на весу и выполнять скрестные движения прямыми ногами на счёт 2—4—6—8, согнуть и опустить ноги. Повторить 2—4 раза.

Ножницы стригут умело:
Чик да чик! Берусь за дело!



17. «Садись — ложись»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

На спине сейчас лежу,
Мах руками — я сижу!

18. «Руки в крылышки»

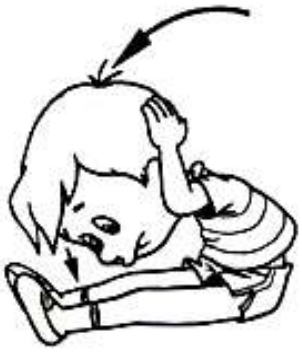
И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Сделать «крылышки» сумеем,
Если мышцами владеем.

19. «Руки на затылок»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на затылок, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться коленей; выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

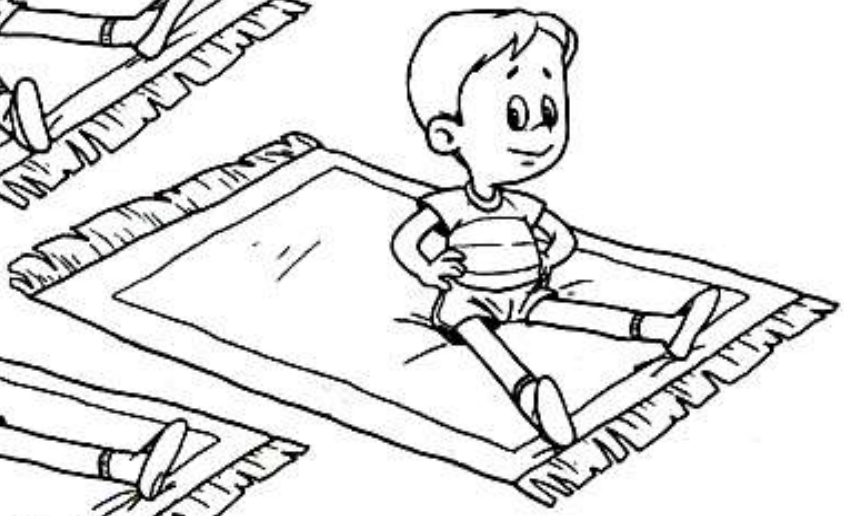
Мы старались, не ленились —
Наши мышцы укрепились,
А сейчас покажем всем,
Чему мы научились!

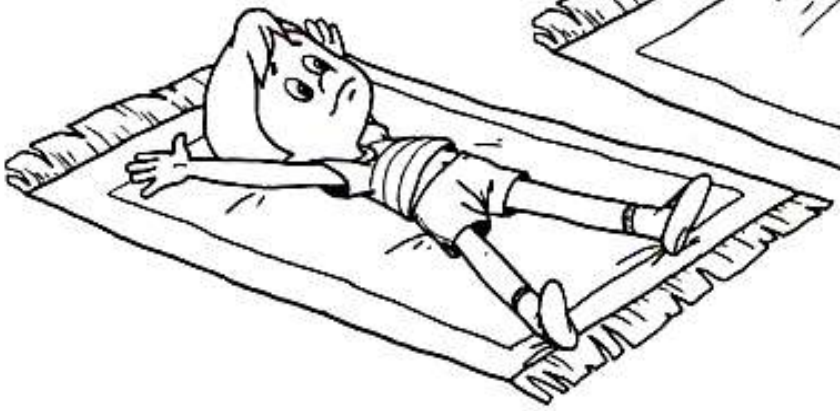


20. «Потянись к носку»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, тянуться руками к носку одной ноги, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. То же — к другой ноге. Повторить 2—4 раза к каждой ноге.

Стопы мы легко достанем,
Если гибкими мы станем!





21. «Книжечка»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, вытянуть руки вперёд, наклониться и тянуться к носкам, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Стопы я легко достану,
Если «книжечкой» я стану.

22. «Поворот»

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, руки в «крылышки», повернуться вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

Руки в «крылышки», и вот —
Выполняю поворот.

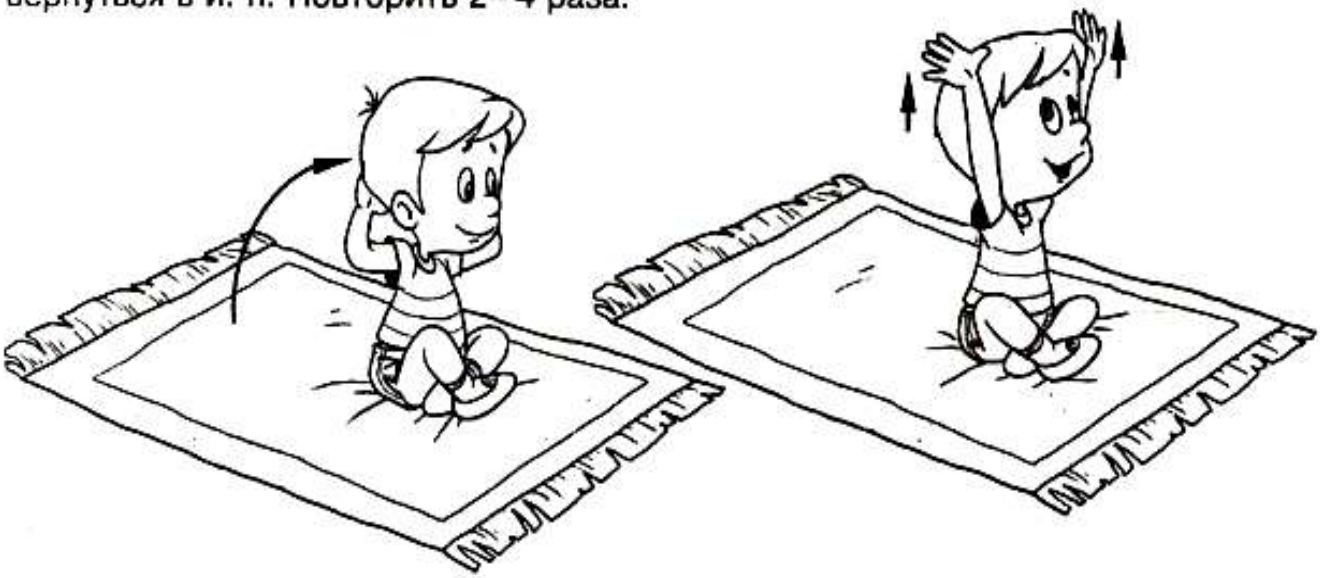
23—26. «Сядь по-турецки!»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть по-турецки, развести руки в стороны, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

По-турецки я сижу,
Спину правильно держу.

И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс-в стороны-на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки за голову-вверх-за голову, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», спина прямая, сидеть на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

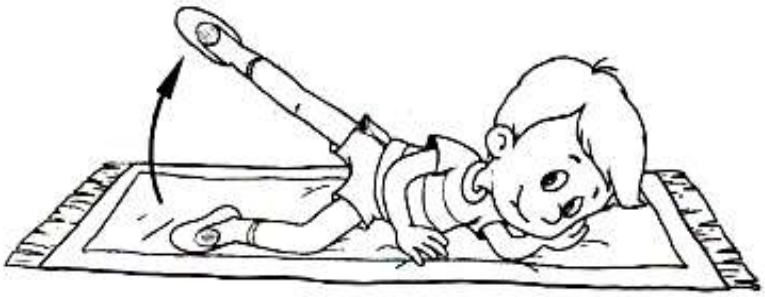
27. «Достань локтем колени»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть, руки за голову в замок, повернуться и тянуться локтем к противоположному колену, выпрямиться, то же — в другую сторону, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

Буду мышцы укреплять,
Значит, сильным стану.
Локтем потянусь к колену
И его достану.

28—29. «Лёжа на боку»

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх под углом 45°, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8, вернуться в и. п. То же — на другом боку. Повторить 2 раза.



Ровно на боку лежу,
Равновесие держу!
Упражнения ногами
Выполняю отдыхая!

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх, присоединить к ней выпрямленную левую ногу, опустить обе ноги вместе. Повторить 2—4 раза.

30. «Потянись»

И. п. — сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая. Вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 2 раза.

Мышцы укрепили,
Спину держим прямо!
За красивую осанку
Нас похвалит мама!