

г.Тюмень
Детский сад №106
Областной креатив - фестиваль “Надежда”
Направление: “Береги здоровье смолоду”

Эффективная зарядка в домашних условиях

Автор: Аксарин В. М., Аксарина Н.Ф., Аксарин М.Ю
Руководители: Бугаева О.В.

Сведения об авторах

Аксарина Наталья Федоровна

Аксарин Михаил Юрьевич

Аксарин Вадим Михайлович

Введение

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Специалисты со всего мира в один голос твердят, что для здоровья малыша важную роль играет зарядка, причем заниматься можно уже с 6 месяцев. Не зря терапевты советуют разминать крохам ножки и ручки, делать им массаж и другие подобные процедуры. Всем известно, что физические упражнения не только укрепляют организм, но также развивают память и воспитывают такие хорошие качества, как усидчивость, выносливость и терпение.

В возрасте 5-6 лет дети уже достаточно взрослые и понимающие, для них зарядка должна быть разнообразной, с применением сложных упражнений.

Актуальность

Малоподвижный образ жизни ведет к возникновению различных отклонений. Особенно неблагоприятно это сказывается на детях: задержка в росте, умственное и физическое отставание, снижение иммунитета. Физкультура улучшает координацию и пластику движений, прививает навыки дисциплины и способствует в дальнейшем желанию заниматься спортом в специальных секциях.

Домашние упражнения для развития общей физической подготовки, как правило, простые, безопасные и не требующие специальных условий спортивного зала, максимум мягкого коврика на пол. Но при этом они очень полезные и эффективные для укрепления мышечного корсета ребенка.

Цель и задачи

Цель проекта - укрепление здоровья ребенка в домашних условиях.

Задачи проекта:

- найти оптимальный комплекс упражнений на укрепление мышц соответственно возрасту;
- ежедневность тренировок, так как только регулярные занятия принесут максимальную пользу организму.

Состав комплекса упражнений

- ★ Разминка
- ★ Упражнения для ног
- ★ Упражнения для пресса
- ★ Упражнения для спины
- ★ Упражнения для рук
- ★ Растяжка

Упражнения на разминку

В первую очередь необходимо отметить, что тренировку нужно начинать с разминки, в домашних условиях это будет легкая растяжка, которая плавно перейдет в подкачку. Растяжка включает в себя следующие упражнения:

Вращение головой

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько вращений головой по\против часовой стрелки (по 5 раз в каждую сторону).

Вращение рук в локтевых суставах

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны, ладони собраны в кулак, выполнить по несколько вращений рук предплечьями по\против часовой стрелки (по 5 раз в каждую сторону).

Вращение рук в плечевых суставах

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки лежат на плечах, выполнить по несколько вращений согнутых рук по\против часовой стрелки (по 5 раз в каждую сторону).

Упражнения на разминку



Упражнения на разминку

Вращение кистей

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладони собраны в кулак, выполнить по несколько вращений кистями рук по\против часовой стрелки (по 5 раз в каждую сторону).

Наклоны в разные стороны.

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

Наклоны вперед, касаясь руками пола.

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми. В последнем наклоне зафиксировать согнутое положение туловища и подержать 5 секунд.

Упражнения на разминку



Упражнения для ног

Приседания.

Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).

Равновесие на двух ногах.

Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.

Равновесие на одной ноге по 10 секунд.

Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.

Прыжки на одной ноге, руки на поясе.

Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода.

Упражнения для ног



Упражнения для пресса

Поднимание и опускание на спину с вытянутыми ногами

Исходное положение: лежа на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить поднятие корпуса до сидячего положения без помощи рук, держа все время голову на груди, а затем опуститься в исходное положение (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой.

Поднимание и опускание на спину с согнутыми ногами

Исходное положение: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить поднятие корпуса до сидячего положения без помощи рук, держа все время голову на груди, а затем опуститься в исходное положение (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой.

Упражнения для пресса



Упражнения для пресса

Поднимание и опускание на спину с приподнятыми ногами

Исходное положение: лежа на полу, ноги подняты вертикально вверх, колени согнуты под прямым углом (как будто ребенок сидит), таз прижат к полу, зафиксировать ноги на диване или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить поднятие корпуса до сидячего положения без помощи рук, держа все время голову на груди, а затем опуститься в исходное положение (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой.

Поднимание и опускание на спину с вытянутыми вверх ногами

Исходное положение: лежа на полу, ноги подняты вертикально вверх, стопа согнута и находится параллельно полу, ноги должны держать родители, прямые руки выпрямлены вверх. Быстро выполнить поднятие корпуса, держа голову прямо, дотронуться пальцами рук до пальцев ног, а затем опуститься в исходное положение (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).

Упражнения для пресса



Упражнения для спины

Поднимание спины наверх.

Исходное положение: лицом вниз, нижняя половина туловища лежит на поверхности 40-50 см над полом, ноги должны держать родители, верхняя половина туловища нависает над полом, ладони скрещены на затылке. Выполнить опускание корпуса до пола, затем подняться в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть перед собой. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха. При выполнении последнего раза зафиксировать тело в выпрямленном положении (нависает над полом) и держать максимально возможное время.

«Лодочка на животе».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

Упражнения для рук

Планка.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться предплечьями и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось. Повторить задание несколько подходов.

Отжимания от пола.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы положение тела не изменялось во время отжиманий. Первое время ребенку будет тяжело выполнять отжимания, поэтому вам следует его немного придерживать за живот, помогая правильно сгибать, а затем выпрямлять руки и сохранять правильное положение тела. Начните с 3-5 отжиманий по 2-3 подхода, постепенно увеличивая количество по мере возможностей ребенка.

Упражнения для рук



Упражнения на растяжку

После подкачки мышц, когда тело ребенка уже будет хорошо разогрето и даже немного утомлено, можно приступить к выполнению растяжки. Эти упражнения хорошо помогут расслабить мышцы и постепенно развить гибкость.

«Бабочка»

Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

Складка на полу ноги врозь.

Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

«Колечко»

Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, опереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой вверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

Упражнения на растяжку



Заключение

Зарядка для детей еще более важна, чем для взрослых. У малыша, помимо своего основного предназначения, регулярные упражнения еще выполняют педагогические функции и имеют важное организационное значение. Зарядка - это часть режима дня, а для нормального развития ребенка режим дня крайне важен.

Ежедневные физические упражнения приучают малыша заботиться о своем здоровье, относиться с детства с уважением к потребностям своего организма. Впоследствии это убережет его от множества саморазрушительных действий. Человек, которого с детства учили бережному отношению к своему здоровью, не начнет курить в 13 лет и с большой вероятностью не захочет пробовать ни алкоголь, ни наркотики, потому что с раннего детства он знает ценность здоровья – его научили об этом думать. Зарядка для детей, если она проведена правильно, создаст у ребенка хорошее настроение, даст ему не только оздоровительный, но и позитивный заряд.

Заключение

При регулярности зарядка развивает упорство, и дает понятие необходимости. Ребенок понимает, что есть вещи, которые необходимо делать для того, чтобы жить нормальной жизнью: чистить зубы, умываться, причесываться, делать зарядку. Дети, воспитанные с понятием необходимости, впоследствии более упорядочены. Они аккуратны и добросовестны по отношению к своим обязанностям.

Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!