

Спорт – лучший инструмент воспитания людей разного возраста. Ни для кого не секрет, что спорт дисциплинирует, а значит повышает работоспособность, способствует эмоциональному развитию личности, развивает усидчивость и чувство ответственности за свои действия. Учит человека делать верный выбор и расставлять приоритеты. Потому очень важно с ранних лет приучать ребенка к спорту. Помимо повышения качества физической формы спорт помогает ребенку справляться со стрессом, ведь учеба в школе, не только в школе, но и в обыденной жизни.

Зачастую школьник вынужден быстро переключаться от одного вида деятельности к другому, от неподвижных положений к переносу тяжестей, например, при изучении темы урока, и переноске портфеля, и так далее. Для выполнения всех требований современной системы образования необходима исключительно высокая физическая и эмоциональная подготовка школьника.

Далее речь пойдет о комплексах упражнений для индивидуальной физической зарядки.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ "ЗАРЯДКИ"

Индивидуальная "зарядка" выполняется в условиях ограниченной площади (школьная аудитория, комната, уличная площадка, тесное помещение) и в тех случаях, когда проведение "зарядки" в составе группы затруднено.

Первая форма индивидуальной "зарядки"

Четыре упражнения, которые надо выполнять последовательно одно за другим:

1. Медленно развести руки в стороны слегка вверх (ладонями внутрь) и, поднимаясь на носки, подтянуться.
2. Опускаясь на ступни, согнуть руки в локтях и с силой отвести лопатки двумя-тремя рывками назад.
3. Опуская руки, нагнуть туловище вперед и двумя пружинящими движениями стремиться достать пальцами землю (колени прямые).
4. Два-три раза глубоко присесть, разводя колени в стороны и встать. Указанные упражнения проделать 3-5 раз, постепенно ускоряя темп, дыхание не задерживать.

После выполнения последовательных упражнений выполнить отдельные упражнения на гибкость, силу, быстроту.

Упражнение на гибкость: поднять руки вверх, соединить пальцы и, вращая туловище по кругу слева направо или справа налево, присесть и встать, повторяя это движение 3-4 раза в одну и в другую стороны.

Упражнение на силу: принять положение лежа в упоре руками о землю или о какой-либо предмет и 4-6 раз согнуть и разогнуть руки; в процессе тренировки количество повторений можно увеличивать. Можно также повиснуть на любом предмете и подтянуться до подбородка несколько раз.

Упражнение на быстроту: принять изготовку – сформировать кулаки, прижать к подбородку, локти свести вместе, обозначить несколько ударов из бокса (прямо левой, правой, сбоку и снизу) в виде «боя с тенью»; при этом двигаться шагами вперед, назад и в стороны. После зарядки, если позволяют условия и обстановка, делать короткую пробежку в 200-500 м.

Вторая форма индивидуальной "зарядки" (при наличии гимнастических снарядов)

1. Короткая пробежка (2-3 мин.); чередовать с ходьбой.
2. Тренировка на гимнастических снарядах (турник, конь, брусья) в течение 8-10 мин.
3. Спокойная ходьба и умывание (2-5 мин.).

Третья форма индивидуальной "зарядки" (при наличии мешка с песком, весом от 2 до 10 кг. либо фитболом)

- 1) Упражнения с мешком (6-8 мин.):
 - бросание мешка вверх одной, двумя руками и ловля его;
 - бросание мешка через голову и ловля его с поворотом вокруг своей оси;
 - приседание с мешком; повороты туловища вправо и влево с мешком в руках;
 - бросание мешка между ног и ловля его с поворотом вокруг своей оси.
- 2) Короткая пробежка (1-2 мин)
- 3) Растяжка (3-5 мин)

заканчивать спокойной ходьбой и умыванием.

Четвертая форма индивидуальной "зарядки" (в летний период, при наличии водоема, обязательно выполнять при контроле взрослых)

1. Короткая пробежка (2-3 мин.); чередовать с ходьбой.

2. Выполнение 3-5 любых упражнений, описанных в предыдущих комплексах (2-3 мин.).

3. Купание - плавание (два раза по 2-3 мин.).

4. Растирание полотенцем и (2-3 мин.).

Формы индивидуальной "зарядки" чередовать между собой в течение недели-месяца в одно и то же время, для выработки привычки. Так же можно менять упражнения местами в комплексах. В процессе выполнения рекомендуется незначительно, но регулярно увеличивать нагрузку.

Данные комплексы упражнений, как дополнения к основной программе физического воспитания детей в школе, оказывают немаловажное влияние на такие стороны жизнедеятельности как, нравственная, интеллектуальная, трудовая деятельность. И соответственно они являются инструментом для поддержания отличной физической формы, рационального поведения, для укрепления здоровья и организма, а также служат средствами проведения досуга.

Видео тренировок и занятий вы можете заказать оставив заявку на почте: vityazi-vrn@bk.ru