

ПРОСТАЯ РАЗМИНКА ОТ ШСК

Школьная программа включает в себя обязательные уроки физического воспитания. Уроки физкультуры успешно приучают детей к здоровому образу жизни и к необходимости регулярных физических нагрузок.

 Одним из самых главных элементов физической культуры является разминка. Она традиционно проводится в самом начале урока для того чтобы разогреть мышцы тела и впоследствии избежать спортивных травм.

 В упражнения для разминки входят нагрузки на разные части тела: для спинной мускулатуры, мышц пресса, ног, рук и шеи. Также в ходе занятия разогреваются все суставы, связки и сухожилия.

 Разминка позволяет держать тело в тонусе, восполняет энергетические ресурсы детского организма, улучшает кровообращение в мягких тканях, повышает иммунитет и формирует выносливость.

 Взрослые люди также могут взять за основу школьный разминочный комплекс и включить его в свои систематические фитнес-тренировки.

 Данные разминочные упражнения можно выполнять в домашних условиях утром или во время переменки 😊

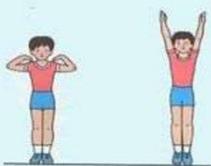
 Проверено Светланой Александровной

[#ОбразованиеТугаев](#)



Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.

3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх;

5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться



Прыжки

1. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.



2. Руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.



3. Руки на поясе. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать



Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).

