

## **Рекомендации для родителей по физической культуре (для всех возрастных групп) С18.05-22.05 2020г.**

Уважаемые, родители, предлагаю вашим детям сделать весёлую зарядку, вместе с этим видео.

Инструктор по физической культуре: Кирьянова С. В.

### **«Весёлая зарядка, солнышко»**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=7&v=Jq0NxALmgL0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=Jq0NxALmgL0&feature=emb_logo)

### **«Хорошо проводить день в движении»**

Фундаментом для здорового образа жизни, является физическая разминка. Она позволит оставаться в тонусе на протяжении всего дня. Лучше всего проводить день в движении, предлагаю комплексы упражнений, которые способствуют укреплению организма.

#### **Упражнения для шеи:**

- движение головой вперед и назад, и в обе стороны;
- замедленный поворот головой.

#### **Упражнения для рук:**

- круговые движения рук в кулаке;
- круговые движения одним плечевым суставом поочередно или - задействовать сразу пару плеч;
- вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно;

#### **Упражнения для туловища:**

- плавные сгибания вперед, пытаясь дотянуться пальцами рук пола;
- вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.

#### **Упражнения для ног:**

- махи ногами: 10-12 раз на одну ногу;
- круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;
- медленные приседания: около 10 раз.

### **«Упражнения для взрослых»**

Упражнения для взрослых помогут сохранить тело в тонусе, укрепят сердечно - сосудистую систему и избавят от усталости и сонливости. Можно дополнить упражнения , взяв гантели. К базовым упражнениям относят: приседания (20-25 раз), классические и боковые выпады (15 раз на одну ногу); планка, скручивания (10-15 раз). Вы можете самостоятельно комбинировать и дополнять комплекс упражнений, главное – все упражнения должны приносить вам легкость и удовольствие.

**Основной рекомендацией** к этой тренировке является соблюдение техники дыхания: максимальная нагрузка делается на вдохе, а минимальная - наоборот. Если вы не устали, можно сделать комплекс повторно. Главное, чтобы время на занятие не превышало 10-15 минут.

**Соблюдайте технику дыхания** при физической нагрузке, дышите глубоко и равномерно: вдыхайте через нос и выдыхайте ртом.

**Постепенно** увеличивайте интенсивность упражнений, например, заменяя их более сложными, или увеличивайте количество повторений.

**Желаю всем здоровья!**