

# ТРЕНИРУЮСЬ ВМЕСТЕ С ПАПОЙ

Простые упражнения для прокачки всех  
мышц.

(подготовительная к школе группа)



## ПРИСЕДАНИЯ

**Эффект:** укрепляет мышцы ног.

**Техника выполнения:**

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Спина прямая.

Пятки прижаты к полу.

Выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка.





## ЛОДОЧКА

**Эффект:** укрепляются мышцы  
поясничного отдела.

**Техника выполнения:**

Исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе. Одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице.

Замирать в таком положении не нужно. Выполнять 20 раз.



## ЗАКИДЫВАНИЕ НОГ ЗА ГОЛОВУ

**Эффект:** укрепляется нижний пресс,  
растягивается поясничный отдел.

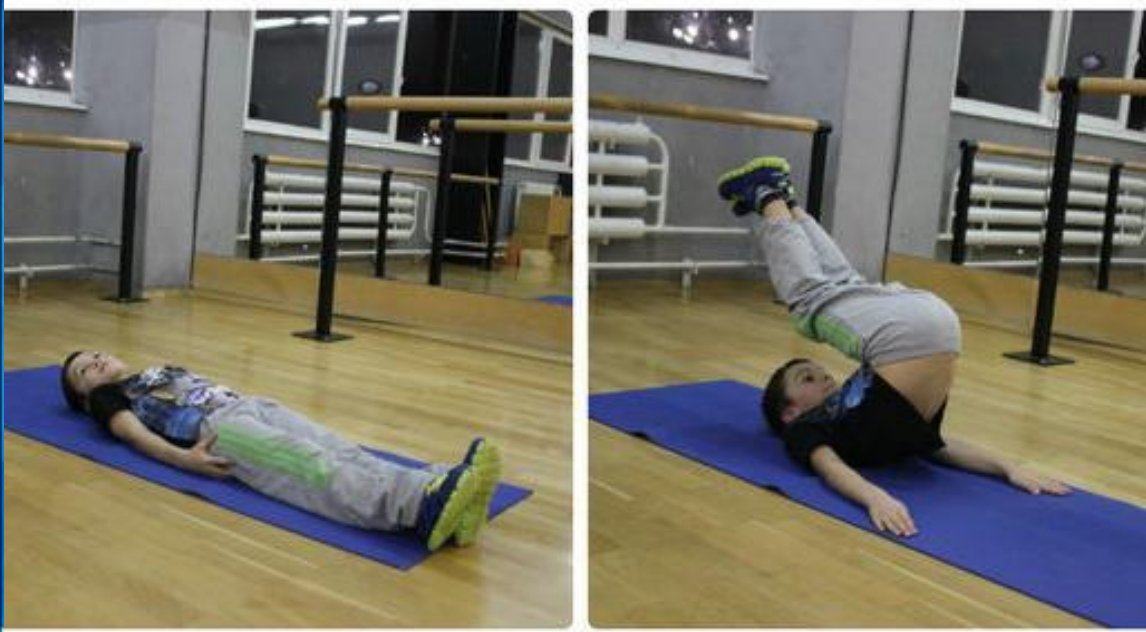
**Техника выполнения:**

Исходное положение — лежа на спине.

Постепенно поднимаем ноги и  
закидываем за линию головы.

Упор при этом на плечи, не на шею и  
голову.

Выполнять 10–15 раз.





## ПРЕСС



**Эффект:** [укрепление мышц пресса.](#)

### **Техника выполнения:**

Исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые.

Первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть.

Плавно опуститься назад.

Нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед.

Для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола.

Выполнять 10–15 раз.

## БЕРПИ



**Эффект:** развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

**Техника выполнения:**

Исходное положение — стоя.

Упор присев.

Выпрыгивание двумя ногами в упор лежа.

Полностью лечь на пол, выполнить отжимание.

Подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев.

Выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой.

Выполнять 10 раз.

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.



Ссылки на интернет-ресурсы

<http://картинки.сс/img/2/9/0/2901.jpg>

[http://detsad-kitty.ru/uploads/posts/2015-09/1441370480\\_sports-school-boy-set.jpg](http://detsad-kitty.ru/uploads/posts/2015-09/1441370480_sports-school-boy-set.jpg)

***Шаблон выполнен  
учителем иностранного языка  
МОУ СОШ №1 г. Камешково  
Шахториной О. В.***