

**УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ ВО 2 КЛАССЕ.
ГИБКОСТЬ. УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

ГИБКОСТЬ - ЭТО

способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости надо делать ежедневно. Хорошая гибкость помогает правильно и быстро освоить физические упражнения различной сложности и, кроме того, избежать многих травм — вывихов, переломов, растяжений мышц и связок.

Упражнения для развития гибкости можно включать в утреннюю зарядку и разминку, а можно проводить как самостоятельные занятия 2—3 раза в неделю по 10—15 мин.

При появлении болезненных ощущений в мышцах занятие следует прекратить и, немного отдохнув, приступить к выполнению следующего упражнения



Упражнение «Тянемся к небу»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное.

Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите на 5–7 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз.



Упражнение «Растяжка руки»

Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята.

Положите левую руку на левое бедро, а правую – вытяните вверх над головой. Тянитесь правой рукой влево так, как будто вы хотите дотянуться до воображаемой стены.

Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз в разные стороны.

Упражнение «Нога в сторону»

Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята.

Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение, изображенное на рис.

Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 7–12 раз со сменой ног.





Упражнение «Наклоны с растяжкой»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное.

Отведите руки назад, сцепив кисти, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже.

Удержите на 12-15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.

Упражнение «Нога к груди»

Исходное положение: лежа на спине.

Притяните правую коленку к грудной клетке. Удерживайте на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со второй ногой.



Упражнение «Поднять ноги вверх»

Исходное положение: лежа на спине.

Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке.

Удерживайте на 12-15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз со второй ногой.





Упражнение «Притягивание колен»

Исходное положение: лежа на спине.

Притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение на 12-15 счетов, держа пальцами рук за пальцы ног. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.



Упражнение «Выпрямление ног»

Исходное положение: лежа на спине.

Притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы. После этого медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения.

Удержите это положение на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7-12 раз.



Упражнение «Наклоны головы»

Исходное положение: сидя на полу со скрещенными ногами или стая.

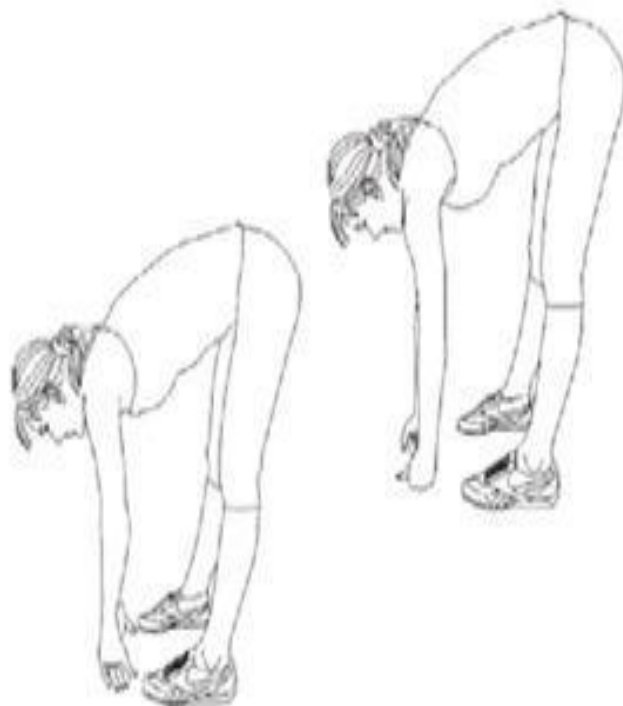
Наклоните голову точно в сторону, максимально приблизив ее к плечу. Удержите это положение на 12-15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5-7 раз в разные стороны.

Упражнение «Растяжка в наклоне»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете.

Удерживайте на 12–15 счетов и, медленно прижимая спину и ступни к полу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 7–12 раз.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Знать: что такое гибкость?
- Ознакомиться с упражнениями. Выполнять самостоятельные занятия 2–3 раза в неделю по 10–15 мин, вместе с родителями.