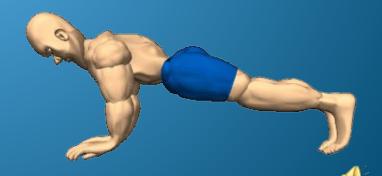
Разминка на уроке сизической культуры 5 класс



Учитель физической культуры МОАУ СОШ №25 Батуев Никита Владимирович



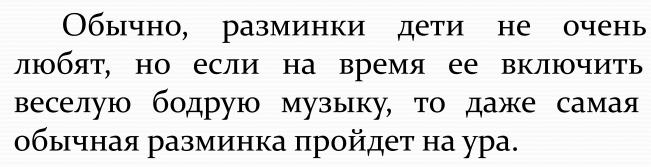
Здравствуйте, меня зовут Андрей. Расскажите мне....

Что такое разминка?



Разминка на уроке физкультуры – вещь но необходимая. Именно она позволяет подготовить мышцы к выполнению физических упражнений и защищает детей от получения всевозможных травм в процессе занятия, она должна охватывать все тело по максимуму. Впрочем, это не требует длительного времени, и стандартный вариант охватывает всего 10-15 минут времени урока. Кроме основной программы стоит включить усиленную разминку на те группы мышц, которые будут задействованы в занятии.

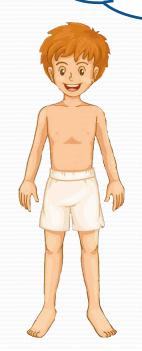
А я люблю играть и веселиться на уроках физкультуры, зачем же её выполнять?



Еще один хороший ход – предложить кому-нибудь из учеников провести разминку самому (разумеется, нужно подсказывать правильные упражнения). В этом случае в младшей школе к разминке также относятся с большим интересом.

А как правильно провести разминку?

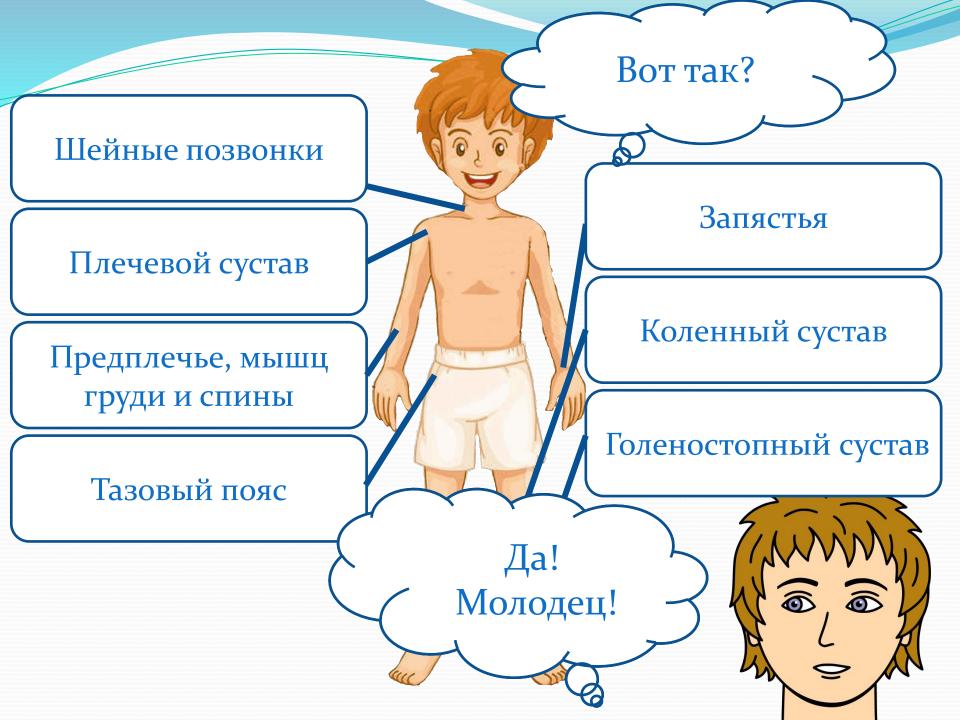
их нужн



Каждый организм нуждается в умеренных физических нагрузках каждый день. Упражнения для разминки занимают от 3 до 15 минут времени, при этом они поднимают тонус, заряжают позитивной энергией и укрепляют здоровье. Они активизируют мышцы и суставы, стимулируют кровообращение, налаживают кислородн обмен **тизма** И их результатов веществ

Здравствуй, давай я

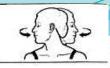
тебе расскажу





















Положение тела - основная стойка. Поворачивай голову из стороны в сторону несколько раз, стараясь поворачивать ее как можно дальше.

- повороты головы в стороны на 4 счета (8-12 раз);
- вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны;

Наклоны головы

Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем исходное положение.

- наклоны головы вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- наклоны головы вправо и влево на 4 счета (8-12 раз);











Основная стойка. Вращай плечами направлению вверх, назад и вниз, вперед несколько раз. Затем смени направление движения.

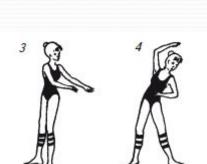
руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);

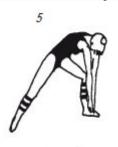
Махи руками

Основная стойка. Сделай мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны, а также скрещивая перед грудью. Затем взмахни руками вверх и продолжай (8-12 раз).

Нажми сюда, продолжим











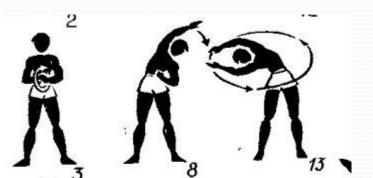
Подъем рук вперед

Основная стойка. Соедини кисти перед собой. Глубоко вдохни, поднимая руки над головой, и сделай выдох, возвращаясь в исходное положение.

Разведения рук стоя

Основная стойка. Начинай с выпрямления рук перед собой на уровне груди. Разведи руки как можно дальше назад, сводя вместе лопатки и вдыхая. Во время выдоха верни руки снова в исходное положение, округли спину и плечи вперед, разводя лопатки в стороны.

- вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;
- наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз);
- наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз);









Наклоны в стороны

Основная стойка. Соедини в замок кисти рук за головой и проделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняй неподвижным.

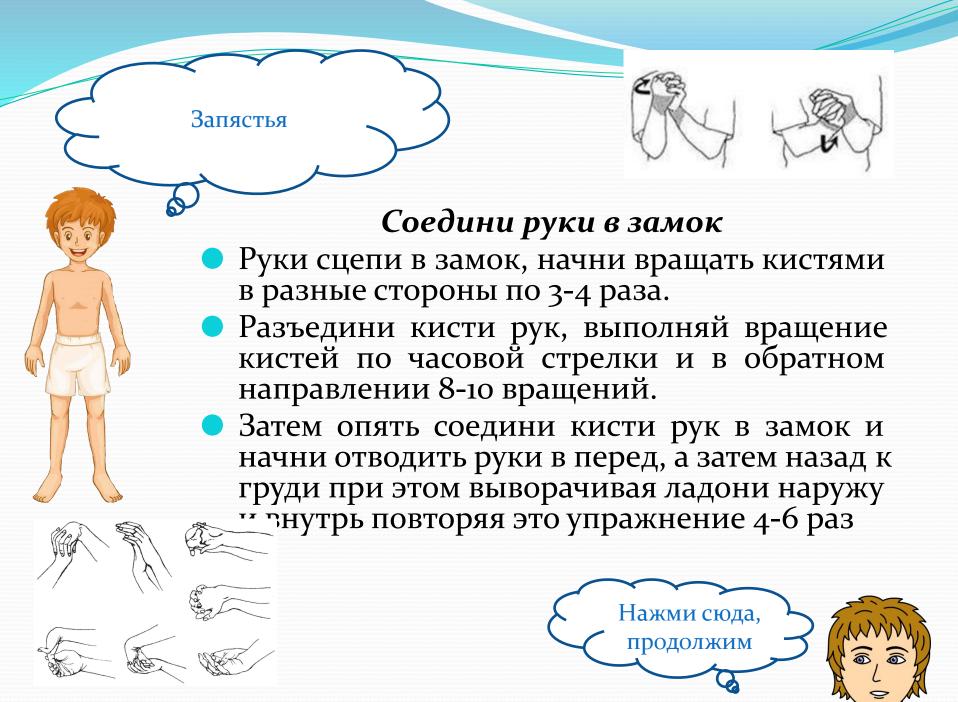
Повороты торса в наклоне

<u>Осторожно:</u> Если ты недомогаешь от каких-либо осложнений в нижней части позвоночника, избегай этого упражнения.

Широко расставь ступни, ноги в коленях слегка согни и наклоняйся вперед, сгибаясь в талии, так чтобы торс оказался в положении, параллельно полу. Соедини в замок кисти рук за головой. Приведи левый локоть к правому колену, затем гравый локоть к левому колену. Как при выполнении заминки, повтори несколько раз. Будь внимателен и не экругляй спину. Допускается скручивание тазового пояса из стороны в сторону.

Нажми сюда, продолжим







Подъем на носки

Поднимись на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускай и поднимай пятки, сохраняя параллельным положение ступней. Повтори с носками, развернутыми наружу, затем с носками внутрь 5-6 раз.

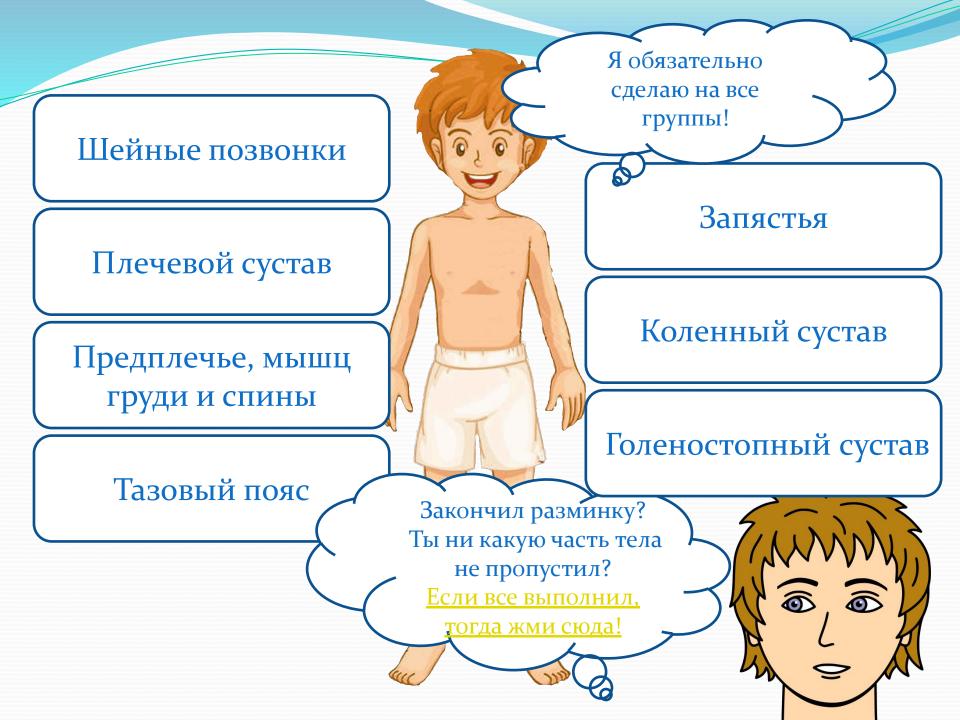
 Поставь ногу на носок и попробуй нарисовать пяткой большой круг, затем поменяй ногу 5-6 раз.

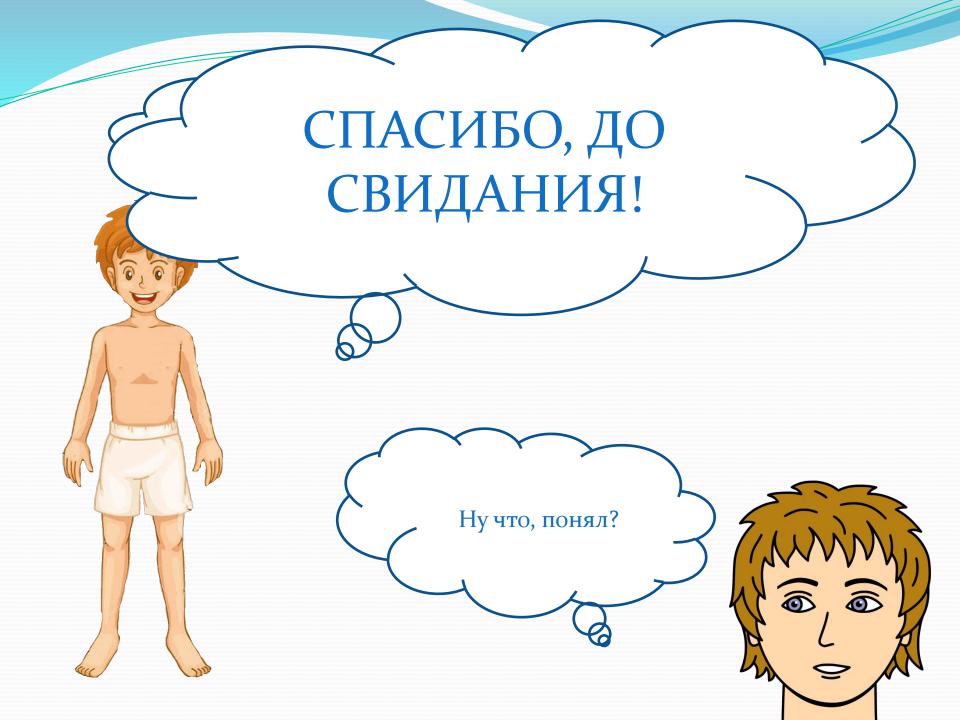
Соедини ноги вместе, положи руки на коленки, начни вращать руками свои коленки, представляя что ты закручиваешься в пол 5-6 раз, (можно немного приседать с вращением в одну строну и вставать в исходное положение с вращением в другу сторону)

Нажми сюда, продолжим









Источник:

- http://womanadvice.ru/razminka-na-uroke-fizkultury #ixzz43nadjTM6
- http://www.ill.ru/news.art.shtml?c_article=1669
- https://yandex.ru/images/search?text=1458804447985&itype=gif