

Работа в условиях самоизоляции
Спортивные упражнения на растяжку

Автор

Воспитатель: Цветкова Ю.В.

Спортивные упражнения на растяжку

Область: физическое развитие

Цель растяжек:

- Приведение в тонус мышц и связок
- Формирование красивого и сильного тела
- Повышение ресурсов организма
- Коррекция осанки
- Научиться владеть своим телом
- Укрепить сердце и сосуды
- Задействовать глубокие мышцы.

Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперед, касаясь руками пола.



Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вперед.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаться, опустить голову, втянуть живот. Прогнуться, поднять голову.



1
Растяжка
четырехглавых
мышц у стены



2
Растяжка
икроножных
мышц с упором
в стену



3
Подъемы на
икры стоя



4
Наклоны
к носкам



5
Растяжка
сгибателей
бедра



6
Боковые
выпады

