

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ Г.О.Г. ЧКАЛОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №7 «СКАЗКА»

Исследовательская работа по теме

«Турник как витамин роста»



Выполнил
Дулупов Семен
старшая группа
Руководитель мама
Мясникова Татьяна Александровна

г.о.г.Чкаловск
2017 год

ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ:

Папа у меня высокого роста. Однажды я его спросил почему он такой большой? На что папа ответил, что в детстве он много занимался спортом, в т. ч. любил подтягиваться на турнике, и, что, именно, турник прибавил в его росте несколько сантиметров.

И папа мне предложил начать подтягиваться и посмотреть, как я начну вытягиваться в длину.

ЦЕЛЬ:

ПОДРАСТИ

ЗАДАЧИ:

- НАУЧИТЬСЯ ПОДТЯГИВАТЬСЯ НА ТУРНИКЕ,
- УЗНАТЬ И ОСВОИТЬ ВИДЫ И ТЕХНИКИ ПОДТЯГИВАНИЙ,
- ПОКАЗАТЬ ПОЛЬЗУ ОТ ЗАНЯТИЙ НА ТУРНИКЕ

Мои занятия начались



и вот, что я узнал:

ПРИ ПОДТЯГИВАНИИ РАБОТАЮТ МНОГО МЫШЦ



Существуют следующие виды хватов:



Средний хват
(когда руки на расстоянии уровня плеч)



Узкий хват
(когда руки на расстоянии 20-25 см)



Широкий хват
(когда руки на расстоянии шире уровня плеч)



Обратный хват
(когда ладони направлены к лицу)



Прямой хват
(когда ладони направлены от лица)



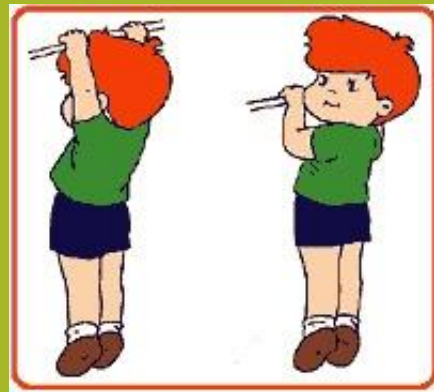
Нейтральный хват



Широкий прямой хват с подъемом ног.

Правила выполнения подтягивания:

- тело не раскачивать;
- подъем и опускание плавно, без рывков;
- в верхней точке подбородок должен быть над перекладиной;
- дышать следует правильно: на подъеме -выдох, а на спуске - ВДОХ;
- хват должен быть крепким;
- корпус тела должен быть расположен строго вертикально.



Моя программа тренировок

| Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| Подход 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Подход 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Подход 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Всего | 4 | 7 | 10 | 13 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 |

Полезьа турника для детей:

- хорошая осанка;
- здоровая спина;
- укрепление мышечной и костной систем;
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- закалка характера.

До начала
ежедневных
занятий мой
рост был равен
119 см, после 12
недель
тренировок рост
стал 121 см.
Я подрос !



Спасибо за внимание !





