

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 )



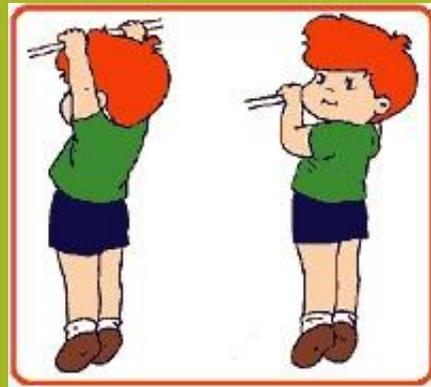
Нейтральный хват



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

<b>Неделя</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Подход 1</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Подход 2</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Подход 3</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Всего</b>	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 !*

---





