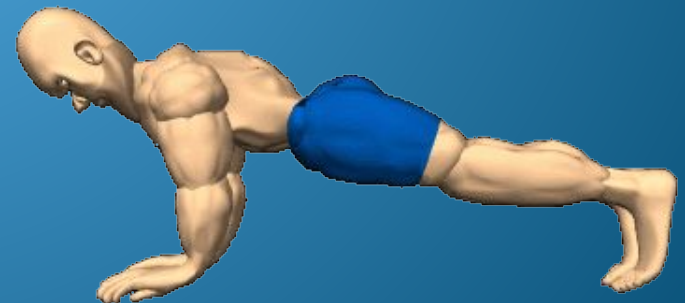


# Разминка на уроке физической культуры



Старовойтова.А.Д



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



# Что такое разминка?

Разминка на уроке физкультуры – вещь простая, 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?



Обычно, разминки дети не очень любят, но если на время ее включить веселую бодрую музыку, то даже самая обычная разминка пройдет на ура.

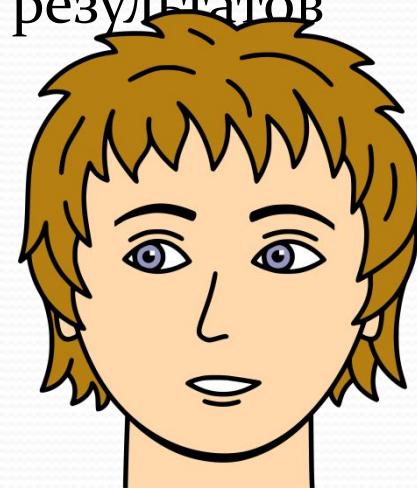
Еще один хороший ход – предложить кому-нибудь из учеников провести разминку самому (разумеется, нужно подсказывать правильные упражнения). В этом случае в младшей школе к разминке также относятся с большим интересом.

А как правильно  
провести разминку?



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 кислородный обмен и обмен веществ. Их результаты их нужны.

Здравствуй, давай я  
тебе расскажу ....





Шейные позвонки

Плечевой сустав

Предплечье, мышц  
груди и спины

Тазовый пояс

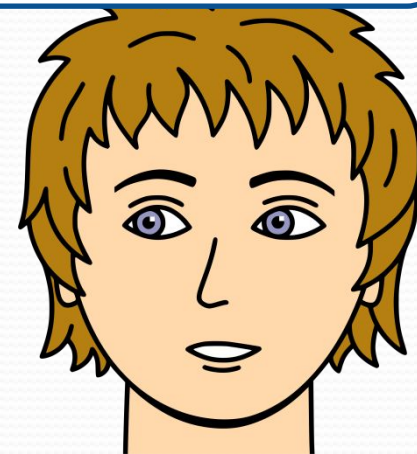
Вот так?

Запястья

Коленный сустав

Голеностопный сустав

Да!  
Молодец!





Шейные позвонки

Плечевой сустав

Предплечье, мышц  
груди и спины

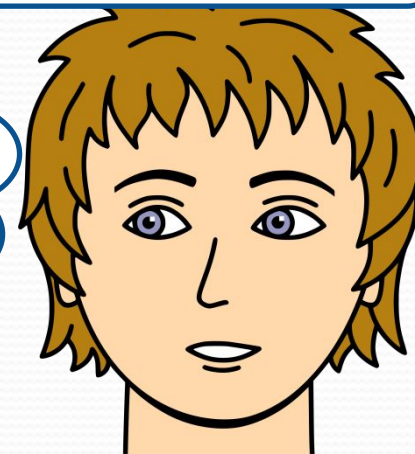
Тазовый пояс

Запястья

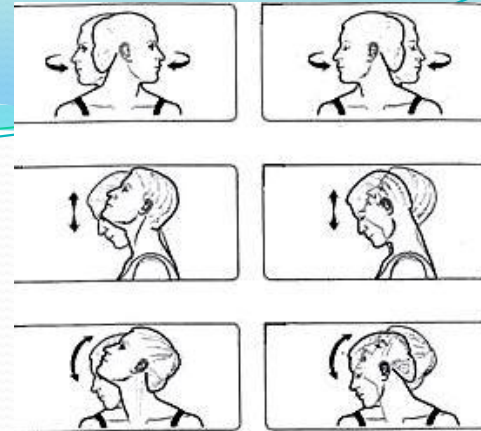
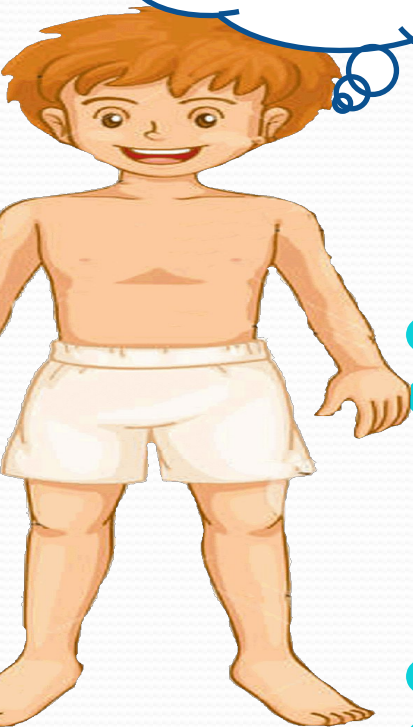
Коленный сустав

Голеностопный сустав

Нажми на один из  
пунктов и посмотри,  
какие упражнения  
нужно выполнять...



## Шейные позвонки



### **Повороты головы**

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**

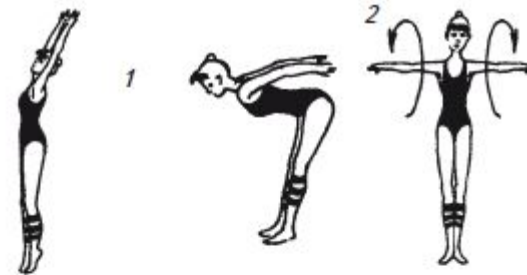
Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем исходное положение.

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

Нажми сюда,  
продолжим



Плечевой сустав



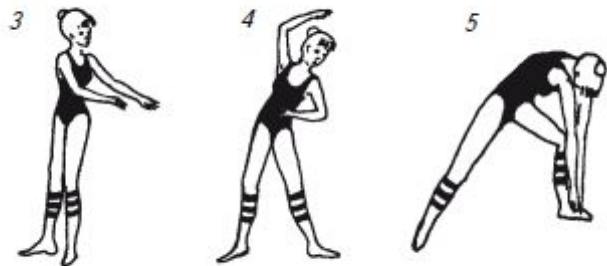
### **Вращение плечами**

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





Предплечье, мышцы  
груди и спины



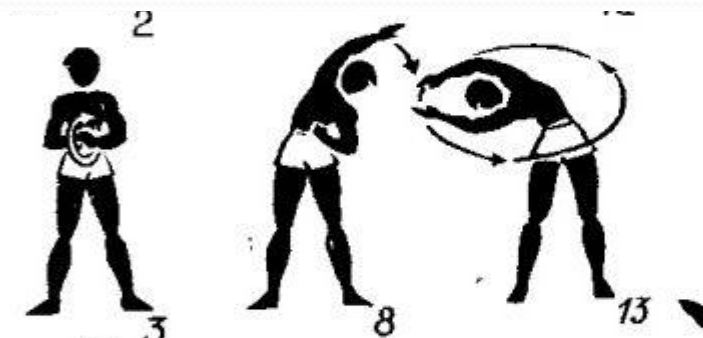
### *Подъем рук вперед*

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

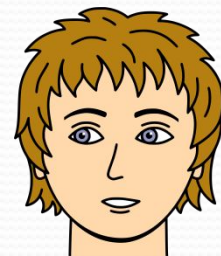
### *Разведения рук стоя*

Основная стойка. Начиная 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.

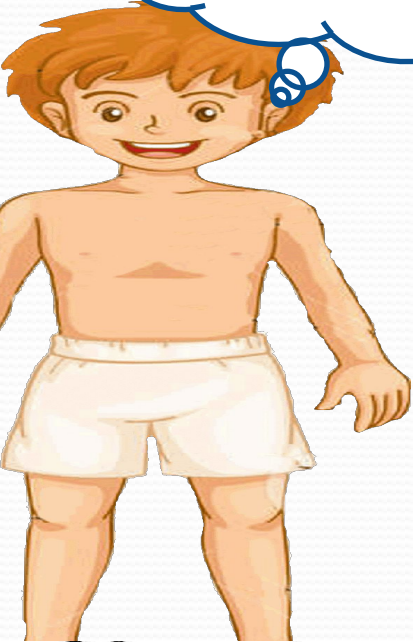
- вращение в поясице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;
- наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз);
- наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз);



Нажми сюда,  
продолжим



## Тазовый пояс



### **Наклоны в стороны**

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

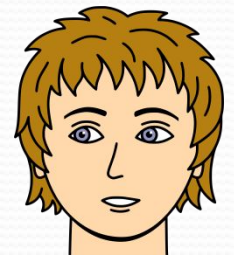
### **Повороты торса в наклоне**

**Осторожно:** Если ты недомогаешь от каких-либо осложнений в нижней части позвоночника, избегай этого упражнения.

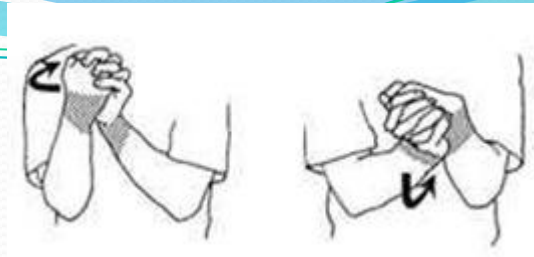
Широко расставь ступни, ноги в коленях слегка согни и наклоняйся вперед, сгибаясь в талии, так чтобы торс оказался в положении, параллельно полу. Соедини в замок кисти рук за головой. Приведи левый локоть к правому колену, затем правый локоть к левому колену. Как при выполнении разминки, повтори несколько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



Нажми сюда,  
продолжим



Запястья

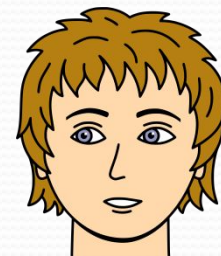


## Соедини руки в замок

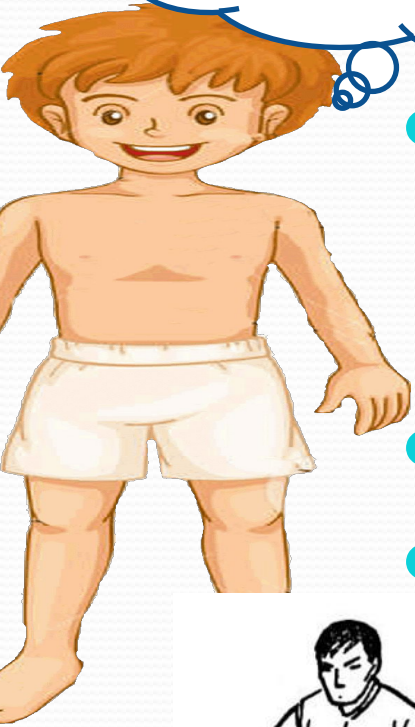
- Руки сцепи в замок, начни вращать кистями в разные стороны по 3-4 раза.
- Разъедини кисти рук, выполняя вращение кистей по часовой стрелки и в обратном направлении 8-10 вращений.
- Затем опять соедини кисти рук в замок и начни отводить руки в перед, а затем назад к груди при этом выворачивая ладони наружу и внутрь повторяя это упражнение 4-6 раз



Нажми сюда,  
продолжим



## Коленный сустав

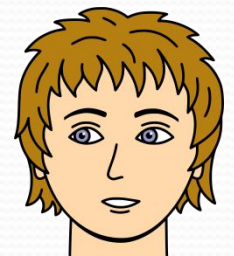


### *Подъем на носки*

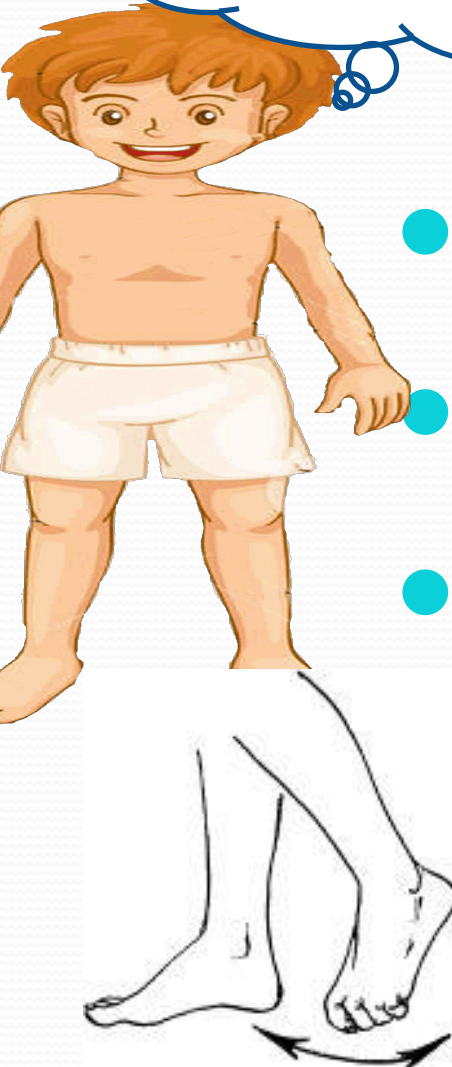
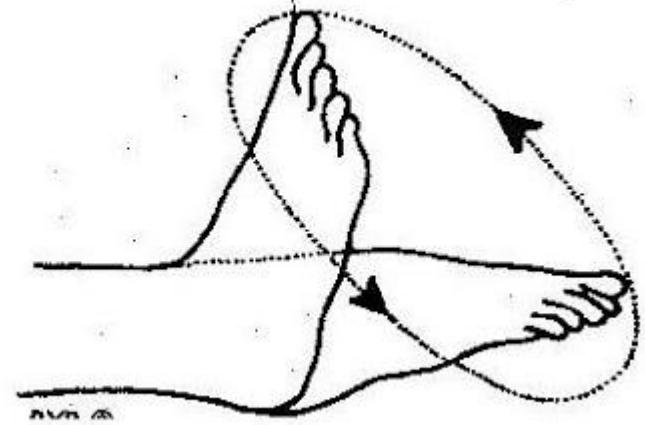
- Поднимись на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускай и поднимай пятки, сохраняя параллельным положение ступней. Повтори с носками, развернутыми наружу, затем с носками внутрь 5-6 раз.
- Поставь ногу на носок и попробуй нарисовать пяткой большой круг, затем поменяй ногу 5-6 раз.
- Соедини ноги вместе, положи руки на колени, начни вращать руками свои колени, представляя что ты закручиваешься в пол 5-6 раз, (можно немного присесть с вращением в одну сторону и вставать в исходное положение с вращением в другую сторону)



Нажми сюда,  
продолжим

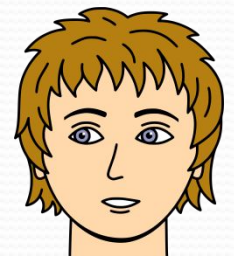


Голеностопный  
сустав



- вращение по и против часовой стрелке по 4 круга в каждую сторону;
- аналогичная разминка для тазобедренных суставов;
- руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении;

Нажми сюда,  
продолжим





Шейные позвонки

Плечевой сустав

Предплечье, мышцы  
груди и спины

Тазовый пояс

Я обязательно  
сделаю на все  
группы!

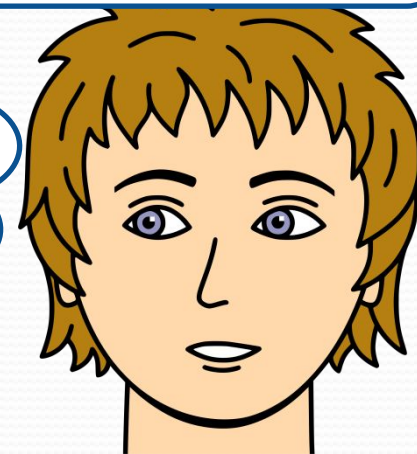
Запястья

Коленный сустав

Голеностопный сустав

Закончил разминку?  
Ты ни какую часть тела  
не пропустил?

Если все выполнил,  
тогда жми сюда!





СПАСИБО, ДО  
СВИДАНИЯ!



Ну что, понял?

# ИСТОЧНИК:

- <http://womanadvice.ru/razminka-na-uroke-fizkultury#ixzz43nadjTM6>
- [http://www.ill.ru/news.art.shtml?c\\_article=1669](http://www.ill.ru/news.art.shtml?c_article=1669)
- <https://yandex.ru/images/search?text=1458804447985&itype=gif>