**10 эффективных упражнений для утренней зарядки.**

**Цель утренней зарядки:** *Бодрость на целый день!*

**Что нам даст утренняя зарядка?**

Несколько эффективных упражнений утром не займут много времени, но принесут массу пользы. Вырабатывайте у себя полезную привычку и, несомненно, получите:

**Прилив бодрости и энергии**

Даже совсем небольшие нагрузки помогут организму проснуться. Сердечно-сосудистая система начнет рьяно гонять кровь по телу и разносить кислород в каждую клеточку. А это повышает уровень энергии и придает сил. Уже через 10-15 минут вы будете готовы «горы свернуть».

**Отличное настроение**

Утренняя зарядка не предусматривает больших нагрузок, это легкие и приятные упражнения. А раз это приятно, то мозг не заставит себя ждать и даст команду вырабатывать эндорфины – гормоны счастья и радости. Ведь здорово начинать новый день с хорошего настроения, все невзгоды отойдут на второй план, и с улыбкой на лице можно отправляться покорять мир.

**Тренировка силы воли**

Встать утром немного раньше для многих оказывается немалым испытанием. Заставляя себя оторваться от мягкой и теплой постели и приняться за упражнения, вы вырабатываете полезную привычку, тренируете и укрепляете силу воли, с которой вам не нужно будет думать, [как побороть лень](http://www.goodhabit.ru/article/working-in-lazy-days/).

**Укрепляется иммунитет**

Благодаря утренней зарядке организм получает достаточное количество кислорода, энергии и здоровья на целый день. Даже не беря во внимания [основы ЗОЖ](http://www.goodhabit.ru/article/what-is-a-healthy-lifestyle/) и исследования специалистов, можно сделать вывод, что она укрепляет иммунитет и стимулирует умственную деятельность.

**10 упражнений для утренней зарядки**

*Упражнение 1. Потягивания*

Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.

*Упражнение 2. Шаги на месте*

Стопы человека имеют множество чувствительных точек, которые отвечают за работу разных органов. Чтобы сделать их легкий массаж пошагайте на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.

*Упражнение 3. Перекаты с носков на пятки*

Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдыхайте и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.

*Упражнение 4. Вращения*

Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.

*Упражнение 5. Попеременные наклоны и приседания*

Простое, но эффективное упражнение, которое поможет задействовать много важных мышц. Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.

*Упражнение 6. Наклоны в стороны*

Примите вертикальное положение, ноги разместите немного шире плеч. Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.

*Упражнение 7. Попеременное подтягивание ног*

Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.

*Упражнение 8. «Кошечка и собачка»*

Тянем брюшную мышцу. Для этого встаньте на коврик в положение упор лежа, обопритесь на согнутые кисти. Попеременно сгибайте и разгибайте мышцы спины и живота.

*Упражнение 9. Отжимания*

Существует обычный и облегченный вариант отжиманий. Отличается он лишь положением ног. Если вы достаточно хорошо подготовлены, то отжимайтесь с вытянутыми ногами, упираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15-20 отжиманий.

*Упражнение 10. Потягивания*

Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд.

Восстановите дыхание, позавтракайте и отправляйтесь покорять новые вершины!

**Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития мышц ног**

На разминку достаточно выделить 10–15 минут. В процессе должны быть задействованы все мышцы, на которые направлена дальнейшая тренировка. Если вы пренебрегаете этапом, то вполне вероятно потяните мышцу, возможен разрыв связок, а при регулярном отказе от разогревающих упражнений начнутся боли в суставах. Проводится разминка непосредственно перед основным комплексом. Для этого не понадобятся какие-либо тренажёры или вспомогательные предметы. Всё, что вам нужно - ваше тело. До выполнения этапа не рекомендуется принимать пищу менее чем за час.

**ВАЖНО:** во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.

*Глубокие приседания*

Становитесь прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите в руки мяч, гантели или любой другой утяжелитель.

Начинайте опускаться, отводите таз назад. Присядьте максимально глубоко. Носки развёрнуты. Колени двигаются в сторону носков. Не прогибайтесь в пояснице — спина ровная.

Сделайте три-четыре подхода по 10—15 повторений.

*Боковые выпады*

Становитесь прямо, широко расставьте ноги. Возьмите любой утяжелитель в руки.

Медленно сгибайте левое колено и опускайтесь вниз. Левое колено двигается в сторону носка. В нижней точке правая нога должна быть прямой.

Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое с правой ногой.

Сделайте три подхода по 10—12 повторений на каждую ногу.

*Сгибание ног*

Становитесь прямо. Стопы стоят рядом. Поставьте руки на талию.

Медленно опускайтесь, при этом пятки отрываются от пола. Постарайтесь опуститься как можно ниже.

Выполняйте это упражнение, если уверены в своих спортивных возможностях.

Сделайте три подхода по 10 повторений.

*Отведение ноги*

Отводите левую ногу в сторону настолько далеко, насколько это возможно, постарайтесь удержать ногу 10 сек.

Сделайте 15—20 повторений, затем поменяйте сторону и проделайте то же самое на правую ногу.

Выполните всего три-четыре подхода.

*Приседания на одной ноге*

Становитесь прямо. Согните одну ногу. Руки свободно опущены вдоль корпуса.

Начинайте опускаться, одновременно отводя согнутую ногу и таз назад, а руки вперёд. Опуститесь как можно ниже. Колено двигается в сторону носка.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

Сделайте три подхода по 10 повторений на каждую ногу.

**Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития мышц рук**

(Выполняем каждое упражнение с 2-3 подходами по 10-15 раз)

На разминку достаточно выделить 10–15 минут. В процессе должны быть задействованы все мышцы, на которые направлена дальнейшая тренировка. Если вы пренебрегаете этапом, то вполне вероятно потяните мышцу, возможен разрыв связок, а при регулярном отказе от разогревающих упражнений начнутся боли в суставах. Проводится разминка непосредственно перед основным комплексом. Для этого не понадобятся какие-либо тренажёры или вспомогательные предметы. Всё, что вам нужно - ваше тело. До выполнения этапа не рекомендуется принимать пищу менее чем за час.

**ВАЖНО:** во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.

*Разминка перед комплексом упражнений для мышц рук*

Любые упражнения, в том числе и упражнения для укрепления мышц рук, необходимо начинать с небольшой разминки. Для этого нужно встать прямо, развести руки в стороны и, держа локти и плечи неподвижными, совершать вращательные движения кистями в разные стороны. После этого предплечья сохраняют прежнее положение, а руки вращаются уже в локтевых суставах. Теперь можно делать вращательные движения всем суставом. Далее можно комбинировать: один круг – кистями, второй – в локте, третий – предплечьем. Вращения выполняются от себя, а потом к себе. Кроме разогрева мышц, такое упражнение развивает координацию. Также очень хорошей разминкой считается «противоход», когда одна рука вращается в одну сторону, а другая – в противоположную. При этом они соединяются перед собой над головой (если они расположены вертикально) или перед собой (если расположены горизонтально).

*Махи руками.*

Данное упражнение является разминочным на руки и плечи. С него обязательно нужно начинать выполнение комплекса для укрепления конечностей. Стоим ровно, делаем попеременно энергичные махи руками вверх.

*Упражнение для подтяжки мышц рук*

Исходное положение – стоя, руки сложены перед грудью ладонь к ладони. Что есть силы нужно сдавливать ладони.

Исходное положение – стоя. Руки согнуты перед грудью и расположены так, чтобы одна была над другой. Кисти – в кулаке. Сильно напрягая мышцы, необходимо менять положение рук. При этом одна из них находится над другой.

*Упражнение «Теннисный мяч»*

Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Возьмите в руки теннисный мяч и поместите его в ладонях на уровне груди.

Далее сжимайте и разжимайте его, направляя локти от себя и возвращая их в исходное положение.

*Упражнение «Книга»*

Встаньте прямо и вытяните руки вперед ладонями вверх. Возьмите в руки по толстой книге / гантели. Разведите руки в стороны, затем сведите их вперед.

*Упражнение «Ножницы»*

Встаньте прямо, расслабьте плечи. Расставьте руки в стороны ладонями вниз.

Вытяните их впереди себя и ритмично скрещивайте то правую руку над левой, то левую над правой.

*Упражнение «Альбатрос»*

Встаньте прямо и слегка расставьте ноги. Вытяните руки параллельно полу, а ладони направьте вверх. Отведите руки назад, насколько это возможно, и вернитесь в исходное положение.

*Упражнение «Подушка»*

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Возьмите в руки подушку и ритмично сжимайте и разжимайте ее ладонями.

*Упражнение «Колыбель»*

Встаньте прямо и скрестите руки перед грудью, поместив ладони на локти. Пытайтесь в таком положении поднять руки, создавая напряжение надавливанием ладонями на локти.

*Упражнение «Подбородник»*

Согните руки перед собой, поместив локти на уровне плеч. Положите ладони одну на другую, образовав «подбородник».

С силой нажимайте подбородком на кисти рук, насколько возможно сопротивляясь ими.

*Различные виды отжиманий.*

Отжимание с колен. После данного упражнения через некоторое время можно выполнять более сложный вариант – отжимание от пола. Опираясь на колени и ладони, скрещиваем лодыжки.

Отжимаемся с упором на ладони и носки ног.

*Отжимаемся возле стула*

Схема выполнения такова. Нужно повернуться к снаряду спиной, руки завести назад и поставить на сидение. Плечи — прямо, ягодицы — как можно ближе к стулу. Ногами сделать один-два шага вперед.

Вдыхая, нужно присесть как можно более глубоко. Выдыхая — вернуться в исходное положение. Чтобы усложнить упражнение, ноги можно распрямить.

*Вращение рук*

Этим упражнением можно заканчивать комплекс, снимая нагрузку с рук и расслабляя мышцы. Такая заминка позволит избежать неприятных ощущений в руках на следующий день. Также используется для растяжки и развития гибкости. Стоим прямо. Медленно и плавно вращаем руками по часовой стрелке. Наклоняем корпус и делаем мелкие потряхивания руками.

**Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития мышц туловища**

(Выполняем каждое упражнение с 2-3 подходами по 10-15 раз)

На разминку достаточно выделить 10–15 минут. В процессе должны быть задействованы все мышцы, на которые направлена дальнейшая тренировка. Если вы пренебрегаете этапом, то вполне вероятно потяните мышцу, возможен разрыв связок, а при регулярном отказе от разогревающих упражнений начнутся боли в суставах. Проводится разминка непосредственно перед основным комплексом. Для этого не понадобятся какие-либо тренажёры или вспомогательные предметы. Всё, что вам нужно - ваше тело. До выполнения этапа не рекомендуется принимать пищу менее чем за час.

**ВАЖНО:** во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.

*Пресс*

Исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые. Первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть, плавно опуститься назад. Нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед. Для удобства выполнения зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола.

*Лодочка*

Исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе. Одновременно поднимать обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице. Замирать в таком положении не нужно.

*Закидывание ног за голову*

Исходное положение — лежа на спине. Постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы. Упор при этом на плечи, не на шею и голову.

[*Планка*](https://ggym.ru/exercises/uprazhnenie-planka-dlya-myshc-pressa-170/)

Исходное положение – упор лежа. Упражнение планка — по-английски plank — это статическое упражнение для тренировки мышц пресса и всей передней части мышц кора.

[*Боковая планка*](https://ggym.ru/exercises/bokovaya-planka-uprazhnenie-dlya-kosyx-myshc-zhivota-169/)

Исходное положение – упор лежа на боку. Упражнение боковая планка по-английски называется Side Plank. Это превосходное статическое упражнение для боковых мышц кора — косых мышц живота.

[*Бег в упоре лежа*](https://ggym.ru/exercises/beg-v-upore-lyozha-143/) *(скалолаз)*

Бег в упоре лежа — динамическое упражнение для тренировки мышц ног и пресса. Английское название упражнения: Mountain Climber – карабкаемся.

**План-график учебно-тренировочных занятий с 15.11 по 6.12. 2020 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16  **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс ОРУ на развитие мышц ног | 17  **Зарядка**.  Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс ОРУ на развитие мышц рук | 18  **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин. | 19  **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс ОРУ на развитие силы ног | 20  **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс ОРУ на развитие мышц туловища | 21  **Зарядка**.  Комплекс ОРУ-20мин. | 22  **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин. |
| 23  **Зарядка**.. Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс ОРУ №1 | 24  **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин.  **СФП**  комплекс специальных упражнений №2 | 25  **Зарядка**.  Комплекс ОРУ-20мин. | 26  **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс ОРУ №1 | 27  **Зарядка**.  Комплекс ОРУ-20мин.  **СФП**  комплекс специальных упражнений №2 | 28  **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин. | 29  **Зарядка**.  Комплекс ОРУ-20мин. |
| 30  **Зарядка**.  Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс ОРУ №1 |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 **Зарядка**.  Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс спец. упражнений №»2 | 2 **Зарядка**.  Комплекс ОРУ-20мин. | 3 **Зарядка**.. Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс ОРУ №1 | 4 **Зарядка**.  Комплекс ОРУ-20мин.  **ОФП**  комплекс спец. Упражнений №2 | 5 **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин. | 6 **Зарядка**. Комплекс ОРУ-20мин. |

ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка

ОРУ – общеразвивающие упражнения

Тренер-преподаватель Краснов О.Д.

Комплекс упражнений №1 по ОФП на период самоизоляции с 16 ноября по 6 декабря 2020 года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | К-во выполнений | Методические указания |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. | На передней части стопы |
| 2 | ОРУ (разминка) | 10 мин. |  |
| 3 | Приседания | 15-20 раз | Не прогибайтесь в пояснице — спина ровная. |
| 4 | Отжимания от пола | 20 раз (2х10) | Не прогибайтесь в пояснице — спина ровная. Руки на ширине плеч, кисти вперед. |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине согнув ноги в коленях, руки за голову локтями вперед. | 20 раз (2х10) | До касания коленей локтями. |
| 6 | Глубокие выпады вперед | 10 раз | Толчок ногами вверх-назад |
| 7 | Отжимания в упоре сидя сзади (используем стул, либо что-то др.) | 15-20 раз | Плечи — прямо, ягодицы — как можно ближе к стулу. Ногами сделать один-два шага вперед. |
| 8 | Глубокие выпады вперед | 10 раз | Толчок ногами вверх-назад. |
| 9 | «Велосипед» из положения лежа на спине | 25-30 раз |  |
| 10 | Подъем на носочки | 30 раз | Руки на поясе, туловище держать прямо. |
| 11 | Бег на месте (заминка) | 5 мин. | На передней части стопы |

Рекомендации: в паузах между повторениями– отдых 1-2 мин до восстановления (лучше ходьба). *Если не справляетесь с этой нагрузкой, начинайте с половины этих заданий.*

Комплекс специальных упражнений №2 по СФП на период самоизоляции с 16 ноября по 6 декабря 2020 года.

(Техника бега на лыжах)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | К-во выполнений | Методические указания |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. | На передней части стопы, темп спокойный. |
| 2 | ОРУ (разминка) | 10 мин. |  |
| 3 | Махи ногами (стоя на одной ноге, мах другой) | 50 (25 лев.+25 пр.) | Наклон туловища вперед, махи руками попеременно |
| 4 | Имитация попеременного двухшажного хода шагом на месте  (мах ногой назад до полного выпрямления) | 50 раз | Наклон туловища вперед, руки поднимаются до уровня глаз |
| 5 | Выпады в стороны | 20 (10 лев.+10 пр.) | Быстрый толчок ног с неглубокого выпада |
| 6 | Имитация попеременного двухшажного хода прыжком на месте | 50 раз | Наклон туловища вперед, махи руками попеременно |
| 7 | Имитация конькового одношажного хода на месте | 50 раз | Ноги выставляем в сторону после смещения таза, руки полусогнуты. Вес тела переносим с ноги на ногу. |
| 8 | Имитация попеременного двухшажного хода. Махи ногами (стоя на одной мах другой) подпрыгивая вперед опорной при махе вперед. | 50 (25 лев.+25 пр.) | Мах рукой в противоположном направлении маховой ноге |
| 9 | Имитация одновременного бесшажного хода. Прыжки вперед с места на двух. | 25 | Одновременные махи руками, прыжки небольшие. |
| 10 | Бег на месте (заминка) | 5 мин. | На передней части стопы |

Рекомендации: упражнения выполняются перед зеркалом, желательно видеть себя во весь рост

в паузах между повторениями– отдых 1-2 мин до восстановления (лучше ходьба). *Если не справляетесь с этой нагрузкой, начинайте с половины этих заданий.* Во всех имитационных упражнениях туловище наклонено вперед, кисти рук поднимаются до уровня глаз или чуть выше. Следить за положением тела, рук, ног и головы.