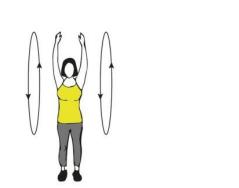
Рекомендации родителям по физической культуре Тема: «Развитие силы рук в упражнениях у детей 5-6 лет»

Большое значение для правильной техники бега имеют руки, которые помогают держать ритм и нужный каденс. Берите на заметку упражнения для рук, которые помогут сделать их сильнее и выносливее, <u>исправят осанку</u>, улучшат дыхание и эффективность их работы во время пробежки.

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.



Различные виды отжиманий.

- 1.Отжимание от стены практикуется чаще всего для разогрева целевых мышц перед тренировкой. Отойдя на шаг от стены, отжимаемся руками, расположенными на уровне груди максимальное количество раз.
- 2.Отжимание с колен включено во многие тренировочные комплексы. Даёт прекрасную нагрузку на мышцы плечевого пояса. После данного упражнения через некоторое время можно выполнять более сложный вариант отжимание от пола. В выполнении упражнение довольно простое.
- Отжимание OT пола является классической нагрузкой на плечи и рук. Оно включено мышцы различные тренировочные комплексы по той причине, что даёт прекрасную нагрузку на мышечные группы плечевого пояса. В исполнении является не очень сложным, но для его выполнения требуется хорошая



физическая подготовка. Отжимаемся с упором на ладони и носки ног.

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.

