

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, исправят осанку, 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.

3. Отжимание от пола является классической нагрузкой на плечи и мышцы рук. Оно включено в 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.	