

Рекомендации родителям по физической культуре

Тема: «Развитие силы рук в упражнениях у детей 6-7 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.

<p>Махи руками.</p> <p>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.</p>	
<p>Различные виды отжиманий.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	

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.

