

Методические рекомендации к обучающему ролику

"Гимнастическая минутка" 11 +

Проводящий: Бирюкова Вера – заслуженный мастер спорта России

Инвентарь:

-гимнастический коврик (гимнастический ковер/дорожка)

-стул

Задачи:

1. Способствовать увеличению подвижности позвоночного столба
2. Развивать подвижность суставов
3. Повышать эластичность мышц
4. Укреплять мышцы тела
5. Развивать гибкость
6. Развивать силу мышц

Гимнастическая минутка

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
1	Способствовать увеличению подвижности шейного отдела позвоночного столба	И.п. – стойка, руки на поясе; 1-4 – наклон головы вправо; 5-8 – наклон головы влево.	8 раз	Тянуться ухом к плечу, плечо не поднимать, держать осанку

2	Развивать подвижность в лучезапястном суставе	И.п. – стойка руки вперед, в «кулак»; 1-8 – 8 круговых движений в лучезапястном суставе внутрь; 9-16 - 8 круговых движений в лучезапястном суставе наружу.	2 подхода	Руки прямые, круговые движения выполнять по максимальной амплитуде.
3	Содействовать развитию подвижности в локтевом суставе	И.п. – стойка, руки в стороны; 1-4 – 4 средник круговых движений внутрь; 5-8 - 4 средник круговых движений наружу	2 подхода	Средний круг – это круговые движения от локтя; круговые движения выполнять по максимальной амплитуде. Руки вперед не сводить. Каждый раз руки выпрямлять точно в сторону.
4	Развивать подвижность в плечевом суставе	И.п. – стойка, руки вперед; 1-8 – 8 круговых движений назад; 9-16 - 8 круговых движений вперед.	2 подхода	Руки прямые, круговые движения выполнять по максимальной амплитуде. При движении назад не проводить руки через стороны.
5	Повышать эластичность косых мышц живота	И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в «замок»; 1 – таз вправо; 2 – наклон вправо; 3 – туловище в и.п.; 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону.	6-8 раз	Наклон выполнять к полу; не сутулиться; таз назад не отводить.
6	Увеличивать подвижность в голеностопном суставе	И.п. – стойка на левой, согнув правую вперед на подъем; 1-4 – четыре круговых движения в голеностопном суставе наружу; 5-8 - четыре круговых движения в голеностопном суставе внутрь. То же с другой ноги.	2 подхода	Выполнять круговые движения по большой амплитуде; изолированно выполнять движения ногой, не подключая туловище.
7	Увеличивать подвижность позвоночного столба и плечевого пояса; растягивать мышцы задней поверхности	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1 – наклон с поворотом направо; 2 – и.п.; 3 - наклон с поворотом направо;	8 раз	При наклоне противоположной рукой повороту касаться пола; поворот выполнять минимум на 90°; При повороте смотреть на одноименную

	бедра; увеличивать эластичность косых мышц живота	4 – и.п.		руку.
8	Увеличивать подвижность позвоночного столба и плечевого пояса; растягивать мышцы задней поверхности бедра; увеличивать эластичность косых мышц живота	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1-7 – упор стоя согнувшись с поворотом направо; 8 – и.п. 9-15 - упор стоя согнувшись с поворотом налево; 16 – и.п.	2 подхода	При наклоне противоположной рукой повороту касаться пола; поворот выполнять минимум на 90°; При повороте смотреть на одноименную руку.
9	Укреплять мышцы рук	И.п. – сед на стуле, руки в стороны; 1-8 – ладони вверх; 9-16 – мизинец вверх.	2 подхода	Упражнение улучшает кровообращение верхней части туловища; копчик и поясница прижаты к стулу. Стул должен быть с высокой спинкой. После удержания положения ладонь вверх – продолжать доворачивать ладонь до положения мизинца вверх. При этом плечи не поднимать.
10	Укреплять мышцы рук	И.п. – стойка, руки в стороны, согнуть руки на 90° пальцами вверх; 1-4 – опустить руки пальцами вперед. 5-8 – и.п.	4 раза	Опуская руки пальцами вперед. Сохранять в локтевых суставах угол 90°.
11	Развивать выразительность рук	И.п. – основная стойка; 1-2 – волна руки в стороны; 3-4 – волной руки вниз.	10 раз	Поднимать руки локтем вверх, запястье отстает. Опускать руки волной вниз, запястье отстает.
12	Растягивать мышцы спины	И.п. – стойка, руки в стороны, ладони вверх; 1-2 – круглый полуприсед, руки скрестно;	10 раз	Руки скрещивать волной, ладонями в последней фазе держать лопатки. Когда руки в стороны – плечи опущены, подбородок поднят
13	Развивать подвижность плечевых суставов	И.п. – стойка, руки сзади-внизу в «замок»; 1-4 – полуприсед, руки вверх; 5-8 – и.п.	8-10 раз	Лопатки максимально свести, руки доводить до максимально высокого положения (индивидуально); в и.п. – выпрямлять колени

				до конца.
14	Укреплять длинные мышцы спины	И.п. – упор лежа на согнутых руках на животе; 1-4 - упор лежа на животе; 5-8 – и.п.	8 раз	Выпрямляться до положения рук согнутых на 90° – не до полного выпрямления, лопатки максимально свести.
15	Развивать гибкость в поясничном отделе позвоночного столба	И.п. – упор лежа на согнутых руках на 90° на животе; 1-4 – упор лежа на бедрах; 5-8 – и.п.	8 раз	По возможности полностью выпрямлять руки.
16	Развивать гибкость в поясничном отделе позвоночного столба; укреплять мышцы спины	И.п. – упор стоя на коленях; 1-4 – наклон назад; 5-8 – и.п.	8 раз	В и.п. втянуть живот, смотреть в пол, голова продолжение спины. Наклон назад – максимальный – прогибаясь в пояснице.
17	Растягивать длинные мышцы спины	И.п. – упор стоя на коленях; 1-8 – правая рука вперед; 9-16 – то же с левой руки.	2 раза	Тянуться в даль, стараться как бы достать до стены.
18	Растягивать длинные мышцы спины; укреплять мышцы задней поверхности бедра	И.п. – упор стоя на коленях, правая рука вперед; 1-8 – правая назад; 9-16 – то же с левой.	2 раза	Тянуться в даль, стараться как бы достать до стены рукой в одну сторону, ногой в противоположную сторону. Живот втянут, голова продолжение спины.
19	Укреплять мышцы живота	И.п. – лежа на спине, руки скрестно; 1-2 – округлить спину; 3-4 – и.п.	8 раз	Напрягать мышцы пресса; при подъеме – выдох, лопатки оторвать от пола, подбородок не прижимать к грудной клетке; в и.п. – вдох.
20	Развивать силу косых мышц живота	И.п. – лежа на спине, руки скрестно; 1-2 – поворот вправо; 3-4 – и.п.	8 раз	В и.п. - лопатки оторвать от пола, поясница прижата к полу. Поворот выполняется до касания предплечьем пола.
21	Укреплять мышцы живота	И.п. – лежа на спине; 1) ноги вперед, вниз; 2) поочередно правая/левая вперед; 3) И.п. - руки за голову, согнув правую,	по 20" каждое упражнение	Поясница прижата к полу. В третьем и четвертом упражнениях лопатки не касаются пола; спина округлена, живот втянут.

		левая над полом на 45°. Поочередно сгибать ноги и касаться противоположным локтем колена; 4) и.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки вперед в «замок»; отрывать лопатки от пола, руками касаться пола. 5) в и.п. – упор лежа, поочередно приводить колено к груди; 6) в и.п. – лежа на спине, согнув ноги, поочередные наклоны.		В шестом упражнении лопатки не касаются пола; спина округлена, живот втянут, подбородок не прижимать (расстояние с размера кулака); поочередно касаться стопы одноименной рукой. Следить за положением «физиологического квадрата» - два плеча и две подвздошные кости образуют квадрат.
22	Развивать силу мышц ягодиц	И.п. стойка, руки перед грудью в «замок»; 1 – нога вперед; 2 – нога в сторону; 3 – нога назад; 4 – нога в сторону. Выполнять с двух ног.	по 20 раз с правой и левой	Следить за положением «физиологического квадрата» - два плеча и две подвздошные кости образуют квадрат. Выполнять поднятие ноги сокращенной стопой – выворотом.
23	Развивать силу мышц ягодиц; передней поверхности бедра.	И.п. - стойка, руки перед грудью в «замок»; 1 – шагом назад, стойка на колене; 2 – и.п. Выполнять с двух ног.	по 20 раз с правой и левой	Держать осанку, колено впереди стоящей ноги не заходит за носок – угол в коленных суставах 90°.
24	Развивать силу мышц ягодиц; передней поверхности бедра.	И.п. - стойка, руки перед грудью в «замок»; 1 – шаг вправо, полуприсед; 2 – перенося тяжесть тела на правую, левая назад; 3 – шаг влево, полуприсед; 4 - перенося тяжесть тела на левую, правая назад;	20 раз	Таз назад не отставлять, следить за осанкой. Следить за положением «физиологического квадрата» - два плеча и две подвздошные кости образуют квадрат.
25	Растягивать заднюю поверхность бедра	И.п. – сед, согнув стопу; 1-16 - наклон	1 минуту	Не сутулиться, животом тянуться к ногам. Выполнять упражнение покачивающими движениями.
26	Растягивать заднюю	И.п. – сед согнув правую, хват за	8 раз	После 8 раз выпрямления ноги, удерживать

	поверхность бедра	голеностоп; 1-2 - правая вверх; 3-4 – и.п. 5-8- удержание положения. То же с другой ноги.		ногу верх 8 счетов, Спина ровная, колено прямое.
27	Растягивать заднюю поверхность бедра, длинные мышцы спины.	И.п. – стойка на левом колене, правая вперед, руки вперед скрестно правая рука сверху; 1-8 – наклон.	2-4 раза	Спина прямая, тянуться животом к ноге, не сутулится.
28	Развивать гибкость и подвижность тазобедренного сустава	И.п. – глубокий выпад правой, руки за головой в «замок» 1-8 – 8 пружинящих движений; То же с левой.	2-4 раза	Стараться достать внутренней поверхностью бедра, руки и спина прямые.
29	Развивать подвижность в тазобедренном суставе, растягивать внутреннюю поверхность бедра.	И.п. – выпад в сторону на правую, руки перед грудью в «замок»; 1-2 – присед; 3-4 – выпад левой в сторону.	16 раза	С выпада правой через полуприсед плавно переходить на другую ногу, спина прямая, выпад глубже.