|  |
| --- |
| **Стадион в квартире** |
| Рекомендации для родителей |
| **Арышева Н.В.** |
| **Инструктор по ФК** |
| **2017 год** |



Чаще всего мы занимаемся физическими упражнениями дома, у себя в квартире. Это может быть утренняя гимнастика, работа на тренажёрах и даже оздоровительная тренировка. Однако отсутствие спортивных снарядов, тренажёров и приспособлений делают порой такие занятия однообразными, скучными. Если вы приобретёте гантели, гимнастическую палку, резиновый бинт или эспандер, теннисный мяч, гимнастический обруч, то они станут значительно интереснее и полезнее.

Следующим шагом может стать приобретение одного из современных тренажёров: стенки здоровья, велотренажёра, беговой дорожки и некоторых других. Эти технические средства позволяют расширить арсенал упражнений и, что особенно важно, использовать такие движения, которые можно выполнять длительное время с участием крупных мышечных групп. Такая тренировка оказывает целебное действие на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

Продолжительность упражнения зависит от состояния занимающегося. Начинать надо с 2-5 минут и постепенно доводить до10-20 минут, ориентируясь на допустимую частоту пульса. И, наконец, дома можно соорудить простейшие спортивные приспособления: перекладину, гимнастическую стенку, кольца и некоторые другие.

**Упражнения на стульях**

* «Угол в упоре на сиденьях стульев.
* Сгибание и разгибание рук в упоре на стульях.
* Приседания на одной ноге, опираясь на сиденья стульев.

**Упражнения с палкой**

* Поднимание и опускание рук.
* Наклон вперёд, руки вперёд.
* Приседания, палка на лопатках.

**Упражнения с теннисным мячом**

* Подбросив мяч, поймать его с отскока от пола.
* Удары мяча о пол одной рукой, затем другой.
* Бросить мяч по дуге одной рукой и поймать другой.