**Коррекционно – оздоровительные упражнения с резиновым жгутом**.

Эффективное средство для активизации кинестетического фактора, мышечно – суставного чувства, для усиления мышечного корсета – резиновый жгут.

Давая работу с применением резинового жгута, следует помнить, что основное требование – непременное натягивание жгута при выполнении упражнений. Работа со жгутом дает хорошую нагрузку на мышцы – разгибатели тела, плечи, руки, талию, пресс, ягодицы и ноги.

Это как раз то, что необходимо для выработки правильной осанки. Ведь все мышцы разгибатели тела у нас изначально слабее мышц – сгибателей, а многие еще и склонны к расслаблению (мышцы спины). Обычно все упражнения на решение проблемы укрепление мышц дети выполняют вялыми мышцами, более полагаясь на маховые движения, чем на силовые. Если же дать им в руки резиновый жгут, да еще поставить условие, чтобы жгут был в работе всегда натянут, тут уже начинается совсем другая работа. Все те простейшие движения, которые выполняются обычно без нагрузки на нужные мышцы, получают другую окраску. И хотя жгут по силе упругости вроде бы эластичен, он заставляет мышцу ребенка трудиться уже в другом режиме, дающем хорошую посильную нагрузку.

Упражнения с резиновым жгутом нужно выполнять очень осторожно, не торопясь располагать жгут в нужное положение, исключив при этом соскока его в вашу сторону. Во время выполнения задания необходимо следить за своим дыханием: при растягивании жгута – выдох, в сжимании, то есть когда происходит расслабление мышц – вдох.

Комплекс упражнений для детей 4-7 лет.

Упр.1 И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу, жгут, сложенный вчетверо, держать за концы ладонями внутрь.

1. 2 поднять руки вверх, растягивая жгут в стороны; 3-4 и.п.

Спина прямая, живот подтянут, руки в локтях не сгибать. Очень важно, чтобы при выполнении упражнения ребенок чувствовал натяжение жгута, ощущая мышцами.

Упр.2 И.п.- ноги врозь, руки вверх, хватом за концы жгута.

1-2 завести руки за голову, растягивая жгут в стороны; 3-4 и.п.

Ребенок должен почувствовать, как сводятся лопатки. Смотреть прямо, живот подтянут, ягодицы напряжены. Упражнение увеличивает подвижность плечевого сустава, укрепляет широчайшие и трапецевидные мышцы спины и мышцы отводящие лопатки, хорошо включаются в работу дыхательные мышцы.

 Упр.3 И.п. – о.с, руки вперед, хватом за концы сложенного жгута.

1-2 присесть, развести руки в стороны, натягивая жгут; 3-4 и.п.

Подбородок поднят, смотреть вперед, живот подтянут, ягодицы напряжены.

Упр.4 И.п.- ноги на ширине плеч, стопами на жгуте, руки вниз хватом за концы жгута. 1-2 растягивая жгут, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на жгут.

Следить за осанкой, руки не сгибать, живот подтянут, ягодицы сжаты.

Несмотря на простоту движения, упражнение оказывает очень мощное воздействие на весь организм ребенка.

Упр.5 И.п.- лежа на спине, жгут зацеплен за носок правой ноги.

Сгибая руки в локтях, поднять прямую правую ногу, натягивая жгут – медленно опустить ее на пол. То же другой ногой.

Работа направлена на укрепление мышц брюшного пресса, растяжение и укрепление задней поверхности бедра.

Упр.6 И.п.- то же, жгут зацеплен за носки обеих ног. Работа та же, что в упр.5, но она проводится одновременно двумя ногами.

Применяя жгут в этом упражнении, мы даём работу чисто мышцам брюшного пресса и передней поверхности бедра. В то же время, идет вытяжение поясничного отдела, исключающее его «вмешательство» в работу.

Упр.7 И.п. – лежа на животе, жгут зацеплен за носок правой ноги, под живот подложен валик. При плоском поясничном отделе валик не подкладывается. Сгибая руки в локтях, поднимать вверх правую ногу. То же другой ногой.

Данное упражнение направлено на растяжение мышц передней поверхности бедра, пояснично-повздошной мышцы, на их укрепление, а также на укрепление ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра.

Упр.8 То же, одновременно двумя ногами.

Упр.9 И.п.- сидя на полу, ноги прямые, жгут зацеплен за стопы, держась руками за концы.

Сгибая руки, натянуть жгут – наклон вперед. Выпрямляя руки – и.п.

При выполнении упражнения происходит растяжение мышц поясничного отдела, задней поверхности бедра, включаются в работу мышцы спины.

Упр10 И.п. – сидя на полу, ноги прямые, жгут сложенный вчетверо зацепить за стопы, упор руками сзади. Отведение одной ноги в сторону несколько раз, то же другой ногой. Задание можно повторить, разводя обе ноги в стороны и приподнимая их о т пола.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и внешнюю поверхность бедер, очень полезно детям с икс образной формой ног.

Упражнения с резиновым жгутом для воспитателей.

Самое простое упражнение – это **сгибание рук маятником**. Необходимо поставить ноги на ширине плеч, придавив серединой стопы жгут. В начале упражнения руки следует опустить. Процесс упражнения заключается в поочередном поднятии и опускании рук, сгибая их в локтях, натягивая при этом жгут. Такое действие необходимо делать не менее 10 раз на одну руку, при возможности повторить 2-3 раза. Спину нужно держать ровно. Тем самым, происходят тренировочные действия для трицепса и выравнивания осанки. Если тело привыкло к тяжелым нагрузкам, такое упражнение можно усложнить одновременным поднятием и опусканием рук.

Добиться идеально красивой талии можно упражнением **скручивание стоя**. Необходимо растягивать ленту над головой, оставляя слегка согнутые локти, и постепенно поворачиваться назад, поднимая при этом ту ногу, в сторону которой происходит поворот. 5-10 поворотов в левую и правую стороны вполне будет достаточным. Данному заданию быстрота не приемлема. Все нужно делать четко, не торопясь, натягивать каждую мышцу своего тела. Это упражнение хорошо стимулирует подтяжку ягодиц и уничтожение целлюлита на бёдрах.

Не менее важны в оздоровительном комплексе упражнений **приставные шаги**. Для наибольшего эффекта нужно поставить ноги на жгут на расстоянии плеч, а концы перекрестить. Взяв в руки такое расположение ленты, обеспечивается большее натягивание, тем самым нагрузка увеличивается. Упражнение заключается в перемещении одной ноги к другой и наоборот. Стандартное выполнение этих шагов 2 минуты. Они формируют стройные бедра со всех сторон, укрепляют позвоночник, и самой важной функцией этого упражнения является организация стабильного сердцебиения и нормального пульсирования организма.

После стандартной разминки со жгутом можно перейти к более сложным силовым упражнениям. Хорошим примером таких заданий служат **подъемы из приседа**. Необходимо наступить стопой на ленту, оставив равномерные отрезки жгута с обеих сторон. Концы ленты обхватить руками. Упражнение следует начинать в присевшем состоянии. Затем нужно подниматься, выпрямляя колени, не поднимая при этом руки выше плеч. Новичкам такое упражнение разрешается сделать только 10 раз. Более натренированным личностям данную нагрузку увеличивают до 30 раз. Постоянная статическая нагрузка на тело обеспечивает накачивание пресса живота, укрепление бицепса, подтяжку ягодиц и прямой корпус тела.

Для того, чтобы отдохнуть от предыдущего упражнения необходимо выполнить **отведение маятником**. Это задание не затратит много физических усилий, а даже наоборот, немного расслабит напряженное тело. Как и предыдущих упражнениях, необходимо придавить серединой стопы жгут, и соединить концы ленты в руках, расположенных по центру тела. В таком положении нужно покачиваться с одной ноги на другую 2-3 минуты. С помощью этого задания укрепляются мышцы бедра.

Заключительным этапом комплекса спортивных упражнений с резиновым жгутом лентой являются **прыжки**. Для выполнения данного задания следует положить жгут на пол и совершить быстрые прыжки через него. Разрешается совершить 20-30 таких прыжков. Это упражнение помогает улучшить дыхательный процесс во время спортивных нагрузок, и закрепить все результаты, проделанные над каждой мышцей тела.

Все упражнения нужно делать симметрично, в равных долях равномерно распределяя нагрузку на каждую сторону тела.

Помимо резинового жгута ленты, можно использовать гантели, которые увеличат нагрузку и обеспечат наибольшее сопротивление вашим мышцам.

При неоднократном занятии фитнесом все упражнения имеют смысл повториться. Если же задания были выполнены впервые, лучше всего воздержаться от перегрузок организма

Как увеличить эффективность упражнений?

После каждого упражнения рекомендуется вытягивать руки назад ладонями вверх, тем самым обеспечивая легкое расслаблением мышц, бицепсов и трицепсов. Такое положение рук, возможно, задержать на 5-10 секунд, не больше. В противном случае возможно временное онемение конечностей.

Выполняя эти упражнения в строгом соответствии с инструкцией, можно буквально через месяц добиться идеальной формы вашего тела. Но следует также помнить, чтобы удержать в равновесии ваш вес и телосложение, прекращать делать эти задания, ни в коем случае нельзя.