

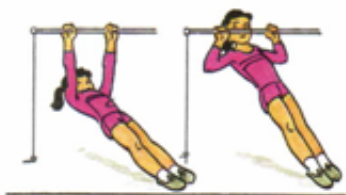
Дорогие родители и ученики! Проведем лето с пользой для своего здоровья! Впереди насыщенный учебный год: соревнования, конкурсы, олимпиады, выполнение норм ГТО и т.д. Подготовим свое тело и свой дух к предстоящим состязаниям с соперником и с самим собой!

Хотелось бы дать рекомендации по занятиям физическими упражнениями в период летнего отдыха (Если у вас нет противопоказаний по состоянию здоровья)!

Регулярно, по крайней мере, 1 раз в 2-3 дня, бегайте 15-30 минут в медленном темпе. Бегайте в удобной обуви с амортизирующей подошвой по грунтовой трассе или резиновому покрытию. Следите за своим самочувствием! Выбирайте комфортный для вас режим тренировки! Бегайте с удовольствием!

Примерно 1 раз в 3 дня выполняем силовой комплекс:

1. **Общая разминка 5-7 минут**
2. **Подтягивания на перекладине хватом сверху (ОСОБЕННО ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ!).** Ведь, например, для мальчиков возраста 6-10 лет по нормам ГТО необходимо подтянуться на ВЫСОКОЙ перекладине минимум 2 раза с соблюдением правильной техники (без рывков, полностью выпрямляя руки в нижнем положении и поднимая подбородок выше перекладины в верхнем положении), а для мальчиков возраста 11-12 лет – минимум 3 раза на бронзовый знак комплекса. Выполняем подтягивания следующем режиме: 3-4 подхода по 3-6 раз (в зависимости от подготовленности). Если не удастся выполнить подтягивания самостоятельно, прибегаем к помощи партнера, который слегка (!) помогает, подталкивая вверх, выполнить каждый повтор. При этом опускание в нижнее положение выполняем самостоятельно, без резкого движения, плавно, удерживая себя силой мышц. Также в дополнение можно выполнить вис на согнутых под 90 градусов руках 2-3 подхода по 6-8 секунд каждый. Мальчики в возрасте 6-8 лет и девочки могут выполнять упражнение на низкой перекладине из виса лежа!



3. **Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания):** выполняем 3-4 подхода по 6-10 повторений (в зависимости от подготовленности). Отжимаемся чисто, почти до касания грудью пола. Если вызывают затруднение отжимания с упором на носки, выполняем отжимания в упоре на колени. Главное - аккуратно и чисто! Следим за дыханием – вниз – вдох, вверх – выдох!



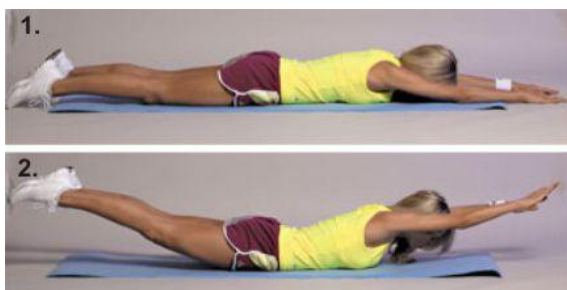
4. **Приседания** - 3 подхода по 10-15 повторений. Опускаемся вниз плавно, следим за правильным положением ног и спины. Следим за дыханием – опускаясь вниз, делаем вдох, вверх – выдох. Дыхание не задерживаем!



5. **Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя** в дозировке 3 подхода по 10-30 повторений (в зависимости от подготовленности). Упражнение выполняем плавно, без рывков, следим за дыханием – при опускании – вдох, при подъеме – выдох!



6. **«Лодочка»** в дозировке 3 подхода по 8-20 секунд удержания максимального напряжения (в зависимости от подготовленности)



7. **Прыжки на скакалке** 50-300 раз (в зависимости от подготовленности).

И не забываем про гибкость и растяжку. Ведь тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя) – один из основных тестов комплекса ГТО! Примерный комплекс упражнений может быть таким:



Выполняйте этот комплекс 1 раз в 2 дня!

Вспомните, какие упражнения комплекса ГТО, которые вы выполняли в прошедшем учебном году, вызвали у вас наибольшие затруднения и уделите им больше внимания! И я уверен – в следующем году у вас все обязательно получится!

А также плаваем, катаемся на велосипеде, играем с мячами!

Хорошего вам, спортивного летнего отдыха и крепкого здоровья!