

**Общество с ограниченной ответственностью «ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

(ООО «Центр образовательных технологий»)

ИНН 0600023803 ОГРН 1260600000913

386231, Республика Ингушетия, г. Карабулак, ул. Дьякова, д. 108

Демонстрационные рабочие тетради

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительная физическая подготовка» для дистанционного обучения

г. Карабулак

2026

Осевое вытяжение

Упражнение: «Макушка в небо»



Это упражнение хорошо подходит как для детей, так и для взрослых — оно простое, но эффективно формирует привычку держать позвоночник в правильной оси.

Цель:

- Улучшение осанки и снятие компрессии с позвоночника.
- Формирование привычки правильного положения тела.
- Мягкое вытяжение мышц спины и шеи.
- Профилактика перегрузки межпозвоночных дисков.

Общие правила:

- Выполнять в спокойном темпе, без рывков.
- Дышать ровно, не задерживать дыхание.
- Сохранять ощущение лёгкого вытяжения, избегая боли.
- Контролировать положение головы и таза — они должны оставаться в нейтральной позиции.
- Лучше выполнять стоя или сидя на твёрдой поверхности.



Осевое вытяжение

Для того, чтобы сформировать привычку, необходимо выполнять упражнения регулярно. Составь свое расписание для занятий физической активностью на неделю, а затем повесь на видное место, чтобы не забывать выполнять упражнения.

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

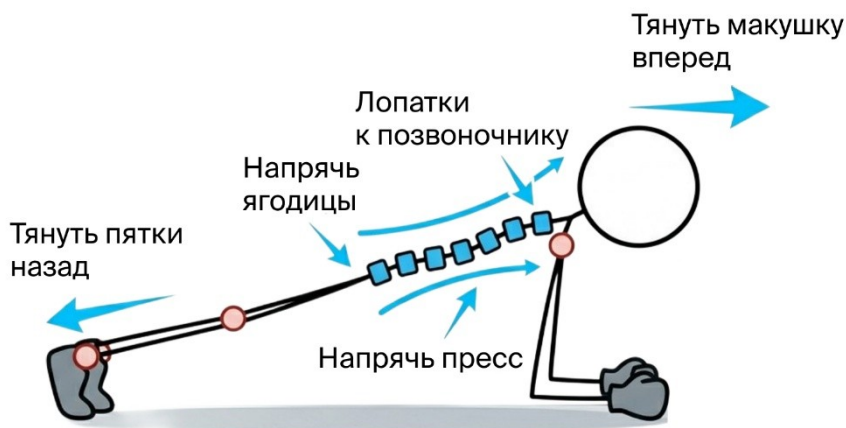
Мышечный корсет

Упражнение: «Классическая планка на предплечьях»

Техника выполнения:

1. Упор лежа на предплечьях. Тело должно составлять прямую линию от пяток до макушки (применяем правило осевого вытяжения). Таз не поднимаем вверх и не проваливаем вниз.
2. Напрягите пресс и ягодицы.

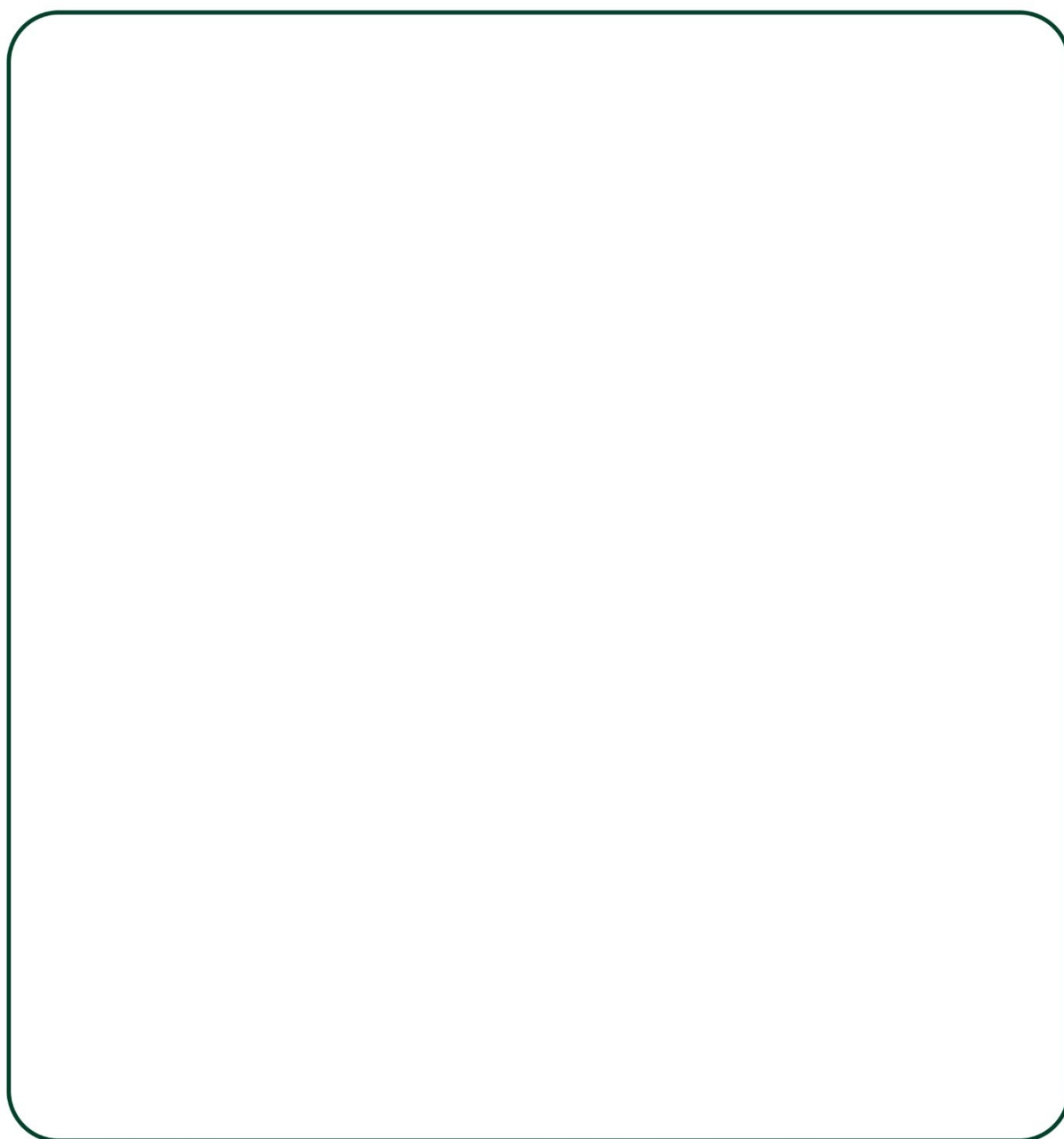
Количество повторений: 3 подхода по 20–40 секунд (начинайте с малого).



Это упражнение укрепляет мышцы-стабилизаторы, формирует крепкий мышечный корсет и поддерживает позвоночник.

Мышечный корсет

Нарисуй контур человечка, сидящего за столом. Отметь на нем красным карандашом точки, где ты чувствуешь зажимы после уроков (например, шея или поясница). После выполнения осевого вытяжения отметь зеленым те места, где появилось ощущение легкости.



Мышечный корсет

Подойди к стене, выполни вытяжение макушкой вверх. Попроси близких сделать отметку твоего роста. Попробуй максимально вытянуться, не отрывая пяток. Запиши в тетрадь разницу в миллиметрах между обычным состоянием и активным вытяжением. Сделай вывод.

Обычное состояние: _____ см

Осевое вытяжение: _____ см

Вывод: _____

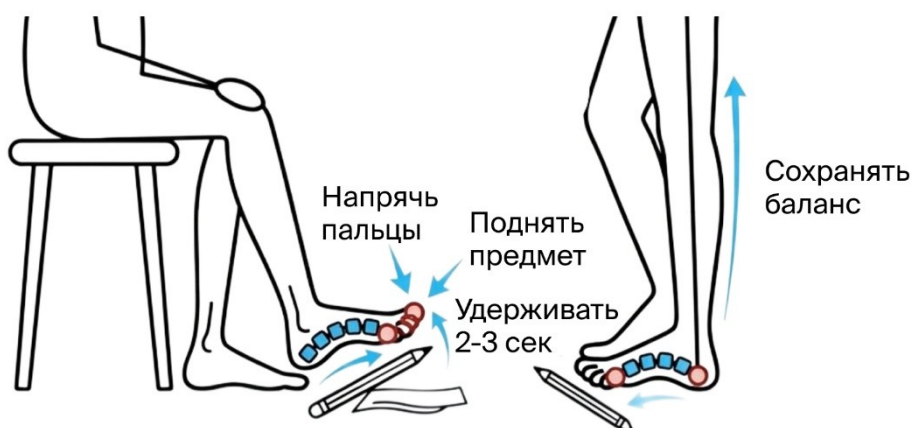
Стопы – наша опора

Упражнение: «Собирание предмета»

Техника выполнения:

1. Сядьте на стул или встаньте.
2. Положите на пол карандаш или тонкую ткань.
3. Попробуйте поднять предмет только пальцами стопы, задержите на 2-3 секунды и отпустите.

Количество повторений: по 10–15 раз для каждой стопы.



Упражнение способствует профилактике плоскостопия, укреплению свода стопы и улучшение баланса (так как стопа влияет на всю осанку).