

Общество с ограниченной ответственностью «Онлайн-Гимназия Адель»

(ООО «Онлайн-Гимназия Адель»)

ИНН 5022076651 ОГРН 1235000132344

140410, Московская область, г Коломна, ул. Зеленая, д. 31А

Демонстрационные рабочие тетради

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

Коломна

2026

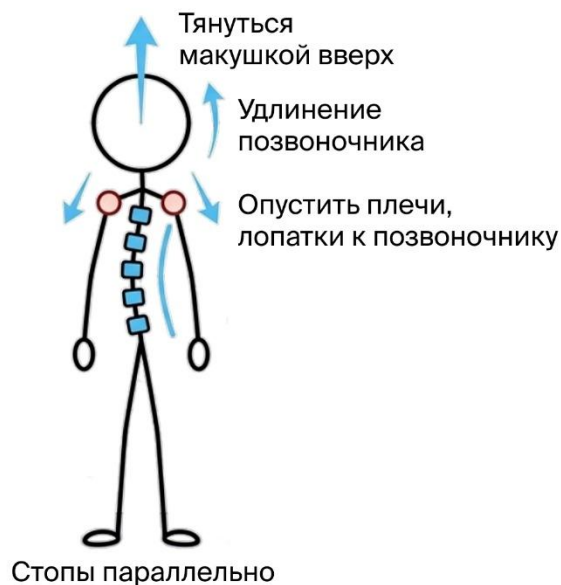
Осевое вытяжение

Упражнение: «Макушка в небо»

Техника выполнения:

1. Встаньте ровно, стопы параллельно.
2. Представьте, что за макушку вас тянут вверх, удлиняя позвоночник. Плечи опустите вниз, лопатки слегка направьте к позвоночнику (физиологическая позиция плеч). Не задерживайте дыхание.

Количество повторений: выполнять по 30–60 секунд 3–5 раз в день (в быту или перед тренировкой).



! Это упражнение улучшает осанку, снимает зажим с межпозвоночных дисков и помогает выработать привычку держать спину ровно.

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

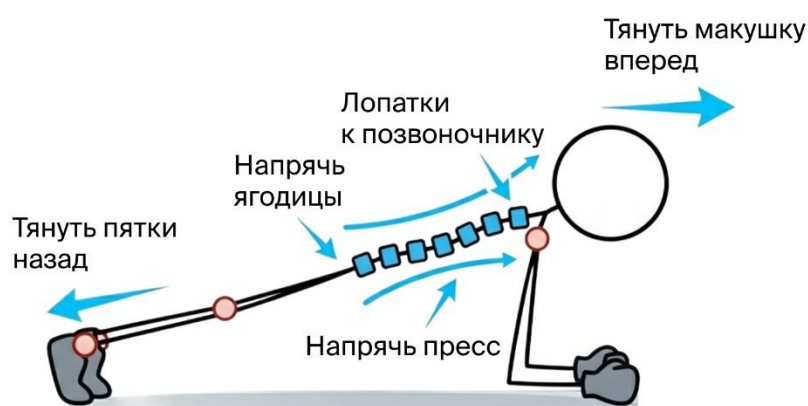
Мышечный корсет

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.

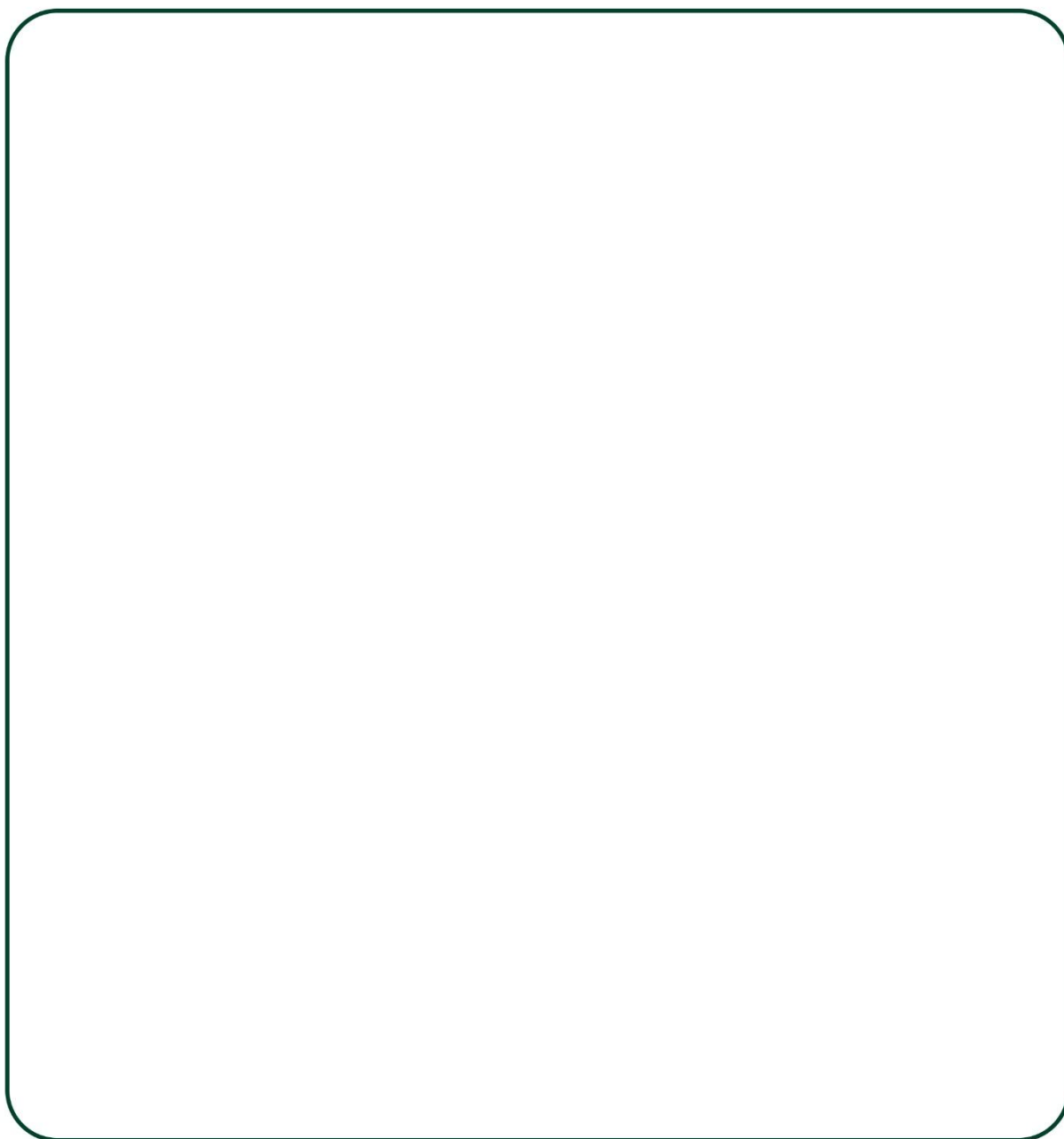
Количество повторений: 3 подхода по 20–40 секунд (начинайте с малого).



! 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 улучшению баланса (так как стопа влияет на всю осанку).