



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь

Ежедневник двигательной активности

Понедельник

Комплекс ежедневных тренировок

1 упражнение

Исходное положение – основная стойка

- 1 (раз) – поворот головы вправо
- 2 (два) – ИП
- 3 (три) – поворот головы влево
- 4 (четыре) – ИП

2 упражнение

Исходное положение – основная стойка

- 1 – руки вперед
- 2 – руки вверх
- 3 – руки в стороны
- 4 – руки вниз

3 упражнение

Исходное положение – руки перед грудью, ноги врозь

- 1 – руки в стороны, поворот влево
- 2 – исходное положение
- 3 – руки в стороны, поворот вправо
- 4 – исходное положение

4 упражнение

Исходное положение – ноги врозь, руки на пояс

- 1-2 – наклон влево, правая рука вверх
- 3-4 – наклон вправо, левая рука вверх

5 упражнение

Исходное положение – ноги в широкой стойке, руки внизу

- 1 – наклон вперед, коснуться рукавиноска левой ноги
- 2 – наклон, руки в середине (между ног)
- 3 – наклон вперед, коснуться рукавиноска правой ноги
- 4 – исходное положение

6 упражнение

Исходное положение – ноги врозь, руки внизу

- 1 – присесть, руки вперед
- 2 – исходное положение

Основные общеразвивающие упражнения

Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
Приседания, 10 раз	
Отжимания, 10 раз	
Поднимание туловища, 10 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 10 раз	
Наклон вперед из положения сидя, 10 раз	

Ребята! Каждый день, в этом Ежедневнике, делаем отметку о выполнении упражнений (сколько раз выполнил). Постоянно при выполнении упражнений фиксируем час за 10 сек.



Требуй от себя невозможного и получишь
максимум

Вторник

Комплекс ежедневных тренировок

1 упражнение

Исходное положение – основная стойка

1 (раз) – руки через стороны вверх

2 (два) – руки через стороны вниз

2 упражнение

Исходное положение – руки перед грудью

1-2 – два рывка руками перед грудью

3-4 – два рывка руками вправо

5-6 – два рывка руками перед грудью

7-8 – два рывка руками влево

3 упражнение

Исходное положение – ноги врозь

1 – наклон вперед (прогнувшись), ладони вперед

2 – наклон согнувшись

3 – наклон к пяткам

4 – исходное положение

4 упражнение

Исходное положение – основная стойка

1-3 – пружинистые приседания, руки вперед

4 – исходное положение

5 упражнение

Исходное положение – руки на пояс

1-5 – прыжки на левой ноге

6-10 – прыжки на правой ноге

11-15 – прыжки на двух ногах

16-20 – прыжки попеременно с левой на правую

6 упражнение

Ходьба на месте, руки

через стороны вверх –

вдох, выдох, руки вниз

Основные общеразвивающие упражнения

Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
Приседания, 12 раз	
Отжимания, 12 раз	
Поднимание туловища, 12 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, 12 раз	
Наклон вперед из положения сидя, 12 раз	



Сила – это здоровье. Здоровье без силы невозможно

Среда

Комплекс ежедневных тренировок

1 упражнение

И.п. – основная стойка

Ходьба на месте.

1 – руки вверх, на 2 – в стороны, 3 – к плечам, на 4 – на пояс.

Повторить 2-3 раза.

2 упражнение

И.п. – основная стойка.

1-2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться,

3-4 – и.п.

Повторить 3-4 раза.

3 упражнение

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 – наклон туловища вперед,

2 – и.п.

3 – наклон туловища назад,

руки в стороны,

4 – и.п.

Повторить 2-3 раза.

4 упражнение

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 – полуприсед, руки в стороны,

2 – и.п.,

3 – присед, руки вверх,

4 – и.п.

Повторить 3-4 раза

5 упражнение

И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1 – наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх;

2 – и.п.;

3-4 то же влево.

Повторить 3-4 раза.

Основные общеразвивающие упражнения

Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
Приседания, 14 раз	
Отжимания, 14 раз	
Поднимание туловища, 14 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 14 раз	
Наклон вперед из положения сидя, 14 раз	



Не огорчайся неудачам. Падают все. Только кто-то встает быстрее, а кто-то продолжает валяться и ныть.

Четверг

Комплекс ежедневных тренировок

1 упражнение.

И.п. – основная стойка.
Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

2 упражнение.

И.п. - основная стойка.
1-руки на пояс;
2-кисти к плечам;
3-руки вверх, потянуться;
4-и.п.
Повторить 3-4 раза.

3 упражнение.

И.п. - основная стойка, руки за головой.
1-2 – поворот туловища на право
3-4 – то же на лево.
Повторить 3-4 раза.

4 упражнение.

И.п. – основная стойка, кисти к плечам.
1 – полуприсед, руки вперед,
2 – и.п.,
3 – присед, руки вверх,
4 – и.п.
Повторить 3-4 раза.

5 упражнение.

И.п. – широкая стойка, руки на пояс.
1 – наклон туловища к правой ноге,
2 – наклон вперед,
3 – наклон к левой ноге,
4 – и.п.
Повторить 3-4 раза.

Основные общеразвивающие упражнения

Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
Приседания, 16 раз	
Отжимания, 16 раз	
Поднимание туловища, 16 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 16 раз	
Наклон вперед из положения сидя, 16 раз	



Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.
Занимайтесь спортом.

Пятница

Комплекс ежедневных тренировок

1 упражнение

Исходное положение – основная стойка

- 1 (раз) – поворот головы вправо
- 2 (два) – И.П.
- 3 (три) – поворот головы влево
- 4 (четыре) – И.П.

2 упражнение

Исходное положение – руки перед грудью

- 1-2 – два рывка руками перед грудью
- 3-4 – два рывка руками вправо
- 5-6 – два рывка руками перед грудью
- 7-8 – два рывка руками влево

3 упражнение

Исходное положение – ноги врозь

- 1 – наклон вперед (прогнувшись), ладони вперед
- 2 – наклон согнувшись
- 3 – наклон к пяткам
- 4 – исходное положение

4 упражнение

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

- 1 – полуприсед, руки в стороны,
 - 2 – и. п.,
 - 3 – присед, руки вверх,
 - 4 – и. п.
- Повторить 3-4 раза

5 упражнение

И. п. - основная стойка, руки на поясе.

- 1 – наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх;
 - 2 – и. п.;
 - 3-4 то же влево.
- Повторить 3-4 раза.

Основные общеразвивающие упражнения

Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
Приседания, 18 раз	
Отжимания, 18 раз	
Поднимание туловища, 18 раз	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 18 раз	
Наклон вперед из положения сидя, 18 раз	