**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

лагеря дневного пребывания

**Дата:** « 6 » июня 2020 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Тема занятия** | **Цель и задачи** | **Время проведения** | **Ссылка на выполнение упражнений** |
|  Гимнастика с эл. акробатики | Самый пластичный |  **Упражнения на растяжку – это комплекс мер, направленный на:*** **Повышение эластичности гладкой мускулатуры.**
* **Укрепление связок, сухожилий и суставов.**
* **Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.**
* **Снижение тонического напряжения.**
* **Увеличение амплитуды движений.**

**Достижение вышеназванных целей существенно увеличит коэффициент полезного действия тренировочного процесса, оздоровит и укрепит организм.**1. Сначала несколько полезных советов для новичков: 1. Перед растягиванием нужно хорошо разогреться (велотренажёр, скакалка, бег и т.п.) 2. Растягивание - это не накачивание мышц, можно до конца жизни остаться калекой.
2. 3. Некоторые считают, что растягиваться нужно до боли или не будет результата. На самом деле, самое главное это постоянные занятия (минимум через день), тогда и результат будет.
3.

Несомненную пользу растяжка для детей дает и тем, кто не занят регулярными занятиями спортом или хореографией. Плюсы выполнения в домашних условиях простейших упражнений для начинающих:* Профилактика травматизма.
* Совершенствование координации движений.
* Профилактика и/или лечение сколиоза.
* Укрепление опорно-двигательного аппарата.
* Регулировка работы мочеполовой системы.
* Улучшение функций органов пищеварения.
* Развитие органов дыхания.

Подвижные игры на гибкость следует предварять разминкой, чтобы избежать разрывов мышечных волокон и растяжения связок. Для детей дошкольного возраста разминка может проводиться в игровой форме. **1.ПЕРЕДАЧА МЯЧА**Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает. **2.ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ**Игроки делятся па 2 команды. Они располагаются в колонны па расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает. **3.ЭСТАФЕТА "ТУННЕЛЬ ИЗ ОБРУЧЕЙ"**Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой. **4.ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание. **5.ЦИРКАЧИ**В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.  В школьные годы ребенок начинает подолгу сидеть, часто в неудобной позе, так как тело его быстро устает. Даже у детей, которые пришли в 1-ый класс с нормальной осанкой, чаще всего она начинает катастрофически нарушаться .Эти упражнения при системном подходе могут помочь младшим школьникам справиться с такой проблемой. На каждую группу мышц свои статические и динамические упражнения. Занятия можно разнообразить ,если есть возможность, нужно подобрать ритмичное позитивное музыкальное сопровождение.    pozhvizhnye-_igry | С 12.00 до 13.00 |  |