**Комплекс упражнений CrossFit kids**

*Инструктор по физической культуре Бодров А.Л.*

**Отжимание от стены**

Отжимание от стены на руках в дошкольном возрасте выполняется с широкой постановкой рук. Работают несколько групп мышц: грудные, дельтовидная, трехглавая плеча.

Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, руки полностью выпрямлены и параллельны полу

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вперёд

2. На выдохе в таком же медленном темпе вернуться в исходное положение.

**Воздушные приседания** .

Воздушные приседания являются отличной тренировкой выносливости, укрепления мышц бедер и ягодиц. Делая упражнение, не наклоняйте корпус вперёд, спину держите прямо. Следите, чтобы колени не выходили за проекцию носков.

Техника выполнения:

И.п. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для лучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. Вытянуть руки вперед или в стороны, чтобы легче было держать баланс.

1.  На выдохе, сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости.

2. **Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.**

**Поднятие туловища из положения лежа**

Ребенок ложится на мат, закрепив ноги, (можно, чтобы их держал партнер или же зафиксировав ступни под перекладиной шведской стенки») и пытается из лежачего положения, без помощи рук, перейти в сидячее положение. Упражнение тренирует мышцы живота.

Техника выполнения:

И.П. -Лежа на мате с ногами, согнутыми в коленях со стопами на полу, зафиксированы партнером, руки за головой

1. На вдох выполнять подъемы туловища к коленям, руки при этом не заводить за голову.
2. На выдохе вернуться в И.п.

**Приседания с броском мяча**

Взрывное упражнение, воздействующее практически на все группы мышц вашего тела, в частности задействуются мышцы бёдер, ягодиц и плеч. Это упражнение отлично повышает силу, выносливость, а также координацию ребенка. При выполнении упражнения необходимо держать ровную спину, плечи отведены назад, носки смотрят вперед.

Техника выполнения:

И.П. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью

1-Бросок мяча вверх в стену;

2-Поймайть мяч руками;

3-Присед;

4- вернуться в И.п.

**Канат «Волна»**

Упражнение развивает нижнюю и верхнюю часть тела одновременно или по отдельности (держать канат одной рукой или двумя). В данном упражнении участвует верхний плечевой пояс.

Техника выполнения:

И.П. - стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, взять конец каната обеими руками так, чтобы ладони рук были обращены друг к другу.

1-Начните быстро двигать руками вверх и вниз, создавая волну канатом.

**Упражнение на тренажёре «Гребля»**

Гребной тренажер используется, как имитация работы гребца в лодке, но только в условиях спортзала. При точном выполнении техники тренажер для гребли укрепляет мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Техника выполнения:

И.П.- сидя, нижние конечности согнуты в коленном суставе, стопы закреплены ремнями. Руки вытянуты вперед, хват прямой.

1-Медленно отталкиваются ногами, двигаются назад, а в конечной точке подтягивают к грудной клетке руки.

2-Плавно вернуться в и.п.

**Отжим от скамьи**

Это упражнение хорошо задействует нижнюю часть грудных мышц. Подготавливают к классическим отжиманиям.

Техника выполнения:

И.п. упор лежа, руки на ширине плеч с упором на скамью.

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз

2. И.п.

**Воздушные приседания с набивным мячом**

Упражнение выполняется идентично воздушным приседаниям, только с утяжелителем – набивным мячом.

Техника выполнения:

И.п. Стопы, плотно прижатые к полу, на ширине плеч таким образом, чтобы колени и пальцы на ногах располагались на одной вертикальной линии. Основной вес при этом равномерно распределяется на пятки для лучшения равновесия. Корпус прямой, с небольшим прогибом спины в пояснице. Голова не наклонена, взгляд направлен вперед. В руках набивной мяч, прижатый к груди.

1.  На вдохе сохраняя вертикальное положение корпуса с небольшим прогибом в пояснице, присесть таким образом, чтобы бедра оказались параллельно полу, ягодицы сжаты, колени и стопы находились в одной плоскости.

2. **Зафиксировав положение в нижней точке, сразу же на выдохе вернуться в исходное положение, полностью распрямив тело.**

**Отжимание с колен**

Данное упражнение является базовой техникой для развития мышц груди, рук, плечевого пояса. При выполнении отжимании с колен работают большие грудные мышцы.

Техника выполнения:

И.П.- упор, стоя на коленях

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз

2. И.п.

**Упражнения «Планка»**

Планка — это статическое упражнение. Упражнение отлично прорабатывает мышцы плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц, и в особенности мышц пресса. При выполнении планки ребенок не делает никаких движений.

И.П. Упор лёжа на предплечьях, с опорой на носки ног.

1. Задержаться в исходном положении;

**Упражнение с резинкой «Лыжник»**

При выполнении данного упражнения задействованные передние и средние пучки дельтовидных мышц плеч. Во время выполнения упражнения руки должны быть зафиксированы в одном положении, спину необходимо держать ровной.

Техника выполнения упражнения

И.П. - узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки вперёд под 45 градусов, в руках резинка.

1- На выходе подъем рук вперёд;

2- На вдохе вернуться в И. П.

**Отжимание от пола**

Это базовое (т.е. многосуставное упражнение), в котором задействуется трицепс, грудные мышцы, передний пучок дельтовидных и мышцы кора.

И.П. – упор лёжа

1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз

2. Вернуться в И. П.

**Упражнение «Стульчик»**

Упражнение задействует такие мышцы как икроножные, большие ягодичные, камбаловидные, четырехглавая мышца бедра (квадрицепс), мышцы спины (разгибатели), задняя поверхность бедра.

Во время приседания следить, чтобы колени не заходили за кончики пальцев на ногах, спина полностью прилегала к стене.

И.П.- стойка ноги врозь, прижаться к стене спиной, пятки должны быть на расстоянии 20 см от стены

1-Присед, колени под прямым углом, руки скрестно перед грудью

2-И.п.

**Канат «Змея»**

Данное упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса и предплечья. При выполнении упражнения положение корпуса должно оставаться вертикальным. Движение каната должно образовывать подобие змеи на полу.

И. П. – стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу

1-Начните быстро двигать руками вправо и влево;

2- И.П.

**Упражнение «Superman»**

Выполняя данное упражнение, тренирующийся задействует следующие виды мышц: большая ягодичная, разгибатель позвоночника, пресс живота, полуперепончатая мускулатура.

Техника выполнения:

И.П.- лежа на животе. Прямые руки вытянуты вперед, ладони опущены вниз. Ноги тоже прямые, носочки натянуты.

1-Подъем верхней части туловища и ног на максимальную высоту

2-И.п.

**Прыжки на платформу**

Одно из тех отличительных и базовых упражнений CrossFit .Во время выполнения прыжков включаются практически все мышцы тела. Наиболее интенсивно в работу включаются: икроножные мышцы, бицепс бедра, ягодицы.

Техника выполнения:

И.П.- стойка ноги врозь, лицом к платформе.

1-Прыжок на платформу

2-И.п.

**Упражнение тяга к подбородку «Силач»**

В данном упражнении задействован средний пучок дельтовидной мышцы, трапеция. Используется резинка.

Техника выполнения упражнения:

Необходимо встань на резиновую петлю, руками взяться за другой конец. Ладони должны смотреть на себя. Движение должны вести не предплечия или плечи, а локти. Траектория движения проходит вдоль тела. В верхней точке локти находятся выше плеч. Во время выполнения упражнения следите за спиной, она должна быть ровной, а грудь выпрямлена вперед.

И.П.- узкая стойка ноги врозь, на резинке. Руки внизу, кулаки обращены друг к другу

1-Руки перед грудью

2-И.п.

**Свинги с мячом**

Это мощное упражнение, развивающее взрывную силу. При его выполнении задействовано множество мышечных групп: бедра, спину, ягодичные, икроножные и дельтовидные мышцы. Важно, чтобы спина была ровной и не округлялась.

Техника выполнения:

И.П.- широкая стойка ноги врозь, слегка согнув в коленях мяч в руках

1-Руки вверх

2-И.п.

**Бёрпи (без отжиманий)**

Берпи является своего рода уникальным упражнением — оно позволяет задействовать все основные группы мышц одинаково эффективно. За счет прыжковой нагрузки и перемещения тела из горизонтальной плоскости в вертикальное вы очень быстро взвинчиваете пульс.

Техника выполнения:

И.П.- узкая стойка ноги врозь

1-Упор присев;

2-Упор лёжа;

3-Упор присев;

4-Прыжок вверх, хлопок над головой.

**Выпады с набивным мячом.**

Данное упражнение прорабатывает квадрицепс, мышцы задней части бедра и ягодиц, а так же дельтавидные мышцы.

Техника выполнения:

И.П.– стойка ноги врозь, мяч в руках

1-выпад левой, руки вперёд

2-И.П.

3-выпад правой, руки вперёд.

4-И.П.

**Канат «Круг»**

Это упражнение прорабатывает стабилизирующие мышцы, предплечье, мышцы плеч.

Техника выполнения:

И.П.– стойка ноги врозь, слегка согнув их в коленях, возьмите конец каната обеими руками так, чтобы ладони ваших рук были обращены друг к другу.

1-поднимите руки выше плеч и начинайте выполнять круговые движения руками.

2- И.П.

**Прыжки на скакалке**

Данное упражнение можно назвать соединением полезных свойств непрерывного бега и прыжков, то есть аэробных упражнений и силовых. Работают икроножные, мышцы живота, спины и рук.

Техника выполнения:

И.П. – узкая стойка ноги врозь, скакалка в руках.

1-круговые движения вперёд, прыжки на месте.

2-И.П.

**Прыжки с ноги на ногу**

Упражнение имитирует катание на коньках, в работе участвуют квадрицепсы, а так же укрепляется голеностоп.

Техника выполнения:

И.П.­– стойка ноги врозь левой

1-прыжки из обруча в обруч, с одной ноги на другую.

2-И.П.

**Материально-техническое обеспечение**

-спорт инвентарь: маты, мячи баскетбольные, футбольные, набивные мячи, теннисные, малые, гимнастические палки, шведская стенка, скакалки, канат, резинки, степ-платформа, тренажер «гребля», конусы;

-физкультурный зал.

-спортивная площадка на улице

**Календарно-тематический план техники CrossFit kids инструктора по физической культуре Бодрова А.Л.**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Workout of the day |
| Октябрь | Отжимание от стены | Воздушные приседания | Поднятие туловища из положения лежа | Приседания с броском мяча | Канат «Волна» | Прыжки на скакалке |
| Ноябрь | Отжимание от скамьи  | Воздушные приседания с набивным мячом  | Поднятие туловища из положения лежа | Приседания с броском мяча | Канат «Волна» | Прыжки на скакалке |
| Декабрь | Отжимание с колен | Воздушные приседания с набивным мячом | Планка | Приседания с броском мяча | Канат «Волна» | Упражнение с резинкой «Лыжник» |
| Январь | Отжимание | Упражнение «Стульчик» | Планка | Приседания с броском мяча | Канат «Змейка» | Упражнение с резинкой «Лыжник» |
| Февраль | Отжимание | Упражнение «Стульчик» | Упражнение «Superman» | Прыжки на платформу | Канат «Змейка» | Упражнение «Силач» |
| Март | Отжимание | Свинги с мячом | Бёрпи (без отжиманий) | Прыжки на платформу | Канат «Змейка» | Уголок «Силач» |
| Апрель | Отжимание | Свинги с мячом | Бёрпи (без отжиманий) | Выпады с набивным мячом | Канат «Круг» | Гребля |
| Май | Воздушные приседания с набивным мячом | Свинги с мячом | Прыжки с ноги на ногу | Запрыгивание на платформу  | Канат «Круг» | Гребля |

- новое упражнение