

## 6. Поза «Собака мордой вниз»



### Техника выполнения:

Исходное положение: стоя на четвереньках, поднимите ягодицы вверх, выпрямляя ноги и руки. Тело должно образовывать перевернутую букву «V».

### Длительность:

Удерживать позу 15-30 секунд, постепенно увеличивая время до 1 минуты.

## 7. Приседания с задержкой



### Техника выполнения:

Выполните приседание и удерживайте положение в нижней части на несколько секунд.

### Длительность:

Начинайте с 5 секунд, постепенно увеличивая до 15-20 секунд. Следите за положением коленей.

## 8. Поза змея



### Техника выполнения:

Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, прогнуться.

### Длительность:

Удерживание 5-10 секунд, повторите несколько раз. Медленно вернуться в исходное положение

## Советы по выполнению упражнений

### Постепенность:

Для детей важно начинать с небольшого количества времени и постепенно увеличивать нагрузку.

### Контроль:

Убедитесь, что ребенок выполняет упражнения правильно, чтобы избежать травм.

### Веселая атмосфера:

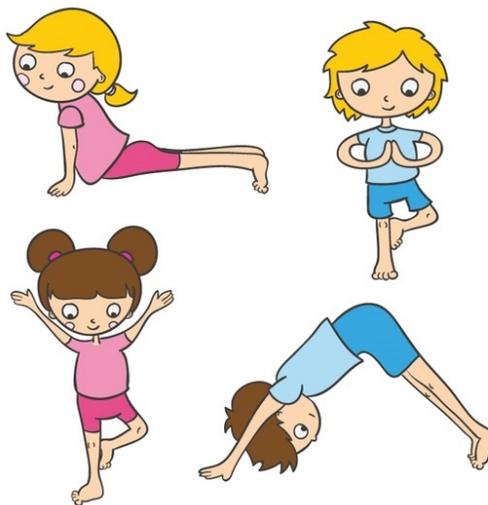
Используйте игры и музыку, чтобы сделать занятия более интересными.

### Регулярность:

Рекомендуется выполнять упражнения 2-3 раза в неделю для достижения лучших результатов.

### Заключение

Развитие статической выносливости важно для общего физического развития ребенка, особенно для детей. Упражнения не только укрепляют физическое здоровье, но и помогают развивать уверенность в своих силах и улучшать эмоциональное состояние. Регулярные занятия и поддержка родителей создают благоприятные условия для роста и развития



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»

## «Упражнения для развития статической выносливости»



Составитель:  
Сычикова Г.А  
инструктор по физкультуре  
высшая квалификационная  
категория

## Статическая выносливость: что это такое?

Статическая выносливость — это способность мышц выдерживать напряжение без движения в течение продолжительного времени. Это означает, что мышцы могут оставаться в напряжении, например, во время удерживания позиции (планки, удерживания тяжести и пр.), не уставая так быстро, как при динамической активности.

### Важность статической выносливости:

- 1. Укрепление мышечного корсета:** Развитие статической выносливости способствует укреплению мышц позвоночника и корпуса, что важно для правильной осанки и предотвращения травм.
- 2. Поддержка суставов:** Сильные и выносливые мышцы помогают поддерживать суставы, уменьшая риск травм при движении.
- 3. Улучшение контроля над телом:** Статическая выносливость помогает детям лучше контролировать свое тело, что особенно важно для детей. Это создает основу для выполнения более сложных движений.
- 4. Развитие устойчивости:** Занимаясь статическими упражнениями, дети учатся преодолевать чувство усталости и дискомфорта, что укрепляет их психоэмоциональное состояние.
- 5. Легкость в выполнении повседневных задач:** Хорошую статическую выносливость дети смогут применять для выполнения повседневных задач, таких как сидение за столом, стояние в очереди и участие в играх.

## Упражнения для развития статической выносливости

### 1. Планка:



#### Техника выполнения:

Лягте на живот, затем поднимитесь на локти и носки ног. Прямое тело должно быть в одной линии от головы до пяток.

**Длительность:** Начните с 10-15 секунд, постепенно увеличивая время.

### 2. Удерживание позы «Сидящий мост»:



#### Техника выполнения:

Лягте на спину, согните колени, ноги на ширине плеч. Поднимите таз, удерживая его в верхнем положении.

#### Длительность:

Удерживайте 10-20 секунд.

### 3. Стул у стены:



#### Техника выполнения:

Прислонитесь спиной к стене, ноги на ширине плеч, и опуститесь, как будто садитесь на стул, удерживая положение.

#### Длительность:

Начинайте с 10 секунд, постепенно увеличивая время.

## 4. Упражнения на стуле



#### Техника выполнения:

Сидя на стуле, поднимайте ноги и удерживайте их в воздухе.

#### Длительность:

Удерживание 5-10 секунд, повторите несколько раз.

### 4. Поза «Кошка»



#### Техника выполнения:

На коленях и ладонях, переходите из выгнутой спины (кошка сердится) в прогнутую (кошка ласкается), удерживая каждую из поз.

#### Длительность:

Удерживайте каждую позу по 5-10 секунд.

## 5. Упражнение «Поза дерева»



#### Техника выполнения:

Встаньте на одну ногу, другую ногу прижмите к внутренней стороне бедра. Держитесь за опору и удерживайте равновесие и позу.

#### Длительность:

Удерживание 5-10 секунд, повторите несколько раз.