

**В ПОМОЩЬ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПИОНЕРОВ и ШКОЛЬНИКОВ**



Н. КУПРИАНОВ

**КАК ДЕЛАТЬ
ФИЗКУЛЬТУРНУЮ
ЗАРЯДКУ**

ДЕТГИЗ · 1952

К 924

*В помощь самостоятельности
пионеров и школьников*

*

Н. КУПРИЯНОВ

**КАК ДЕЛАТЬ
ФИЗКУЛЬТУРНУЮ
ЗАРЯДКУ**



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР
МОСКВА 1952 ЛЕНИНГРАД

~~82910~~

~~1957-58 г.~~

~~КНИЖНАЯ БИБЛИОТЕКА
АВТОГРАФИЧ. КОЛЛЕКЦИЯ
ДЕТСКАЯ~~

400362-2 кз ред

Российская государственная
детская библиотека

Ежедневная утренняя гимнастика (зарядка) укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает силу, ловкость, работоспособность, создает бодрое и жизнерадостное настроение, способствует правильному физическому развитию.

На утренней гимнастике легко повторять те вольные упражнения, которые вам задают на дом на уроке физического воспитания в школе, легко выучить зарядку Всесоюзного физкультурного комплекса БГТО и подготовиться к сдаче норм.

Как же проводить физкультурную зарядку?

Для этого надо придерживаться следующих основных правил:

1) зарядку необходимо проделывать ежедневно, регулярно утром сразу после сна;

2) перед началом зарядки откройте окно, а если вы на даче или в деревне, занимайтесь на воздухе. Заниматься лучше всего в трусах и майке;

3) стремитесь правильно и точно выполнять каждое упражнение, проделывая их не вяло, а с напряжением мышц, так чтобы в конце зарядки почувствовать бодрость и жизнерадостность;

4) всё время следите за дыханием, дышите глубоко, полной грудью, делая глубокий вдох и полный выдох;

5) после занятий обязательно оботритесь холодной водой, а если близко речка, ежедневно проводите окунация;

6) ежедневная зарядка состоит из 6—8 упражнений. Каждое упражнение проделывайте 6—8 раз. Через неделю замените одно-два упражнения равноценными упражнениями или более трудными, но на ту же группу мышц;

7) начинайте и заканчивайте зарядку ходьбой, высоко поднимая колени, с энергичным движением рук назад до отказа, вперед — до пояса, с прямым туловищем и с прямо поднятой головой.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 11—12 ЛЕТ

УПРАЖНЕНИЯ В ПОТЯГИВАНИИ

Вначале надо хорошо потянуться.

Расставьте ноги на ширину плеч, опустите руки вниз.

Медленно встаньте на носки, руки поднимите свободно вверх, посмотрите на руки. Потянитесь так, чтобы захрустело в суставах. Сделайте глубокий вдох и вместе с выдохом опустите руки вниз, встаньте на всю ступню, а голову наклоните немного вниз (рис. 1).

Когда вы научитесь делать это первое упражнение, его можно заменить более сложным. Но не меняйте упражнение раньше чем через неделю.

Второе упражнение в потягивании более сложное. Встаньте прямо, выпрямитесь. Поднимите руки вперед, затем вверх, ладони поверните вовнутрь, смотрите на руки. Одну ногу отведите назад и одновременно сделайте вдох. Начиная делать выдох, возвратитесь медленно в первоначальное положение (рис. 2).



Рис 1.



Рис 2.

При правильном выполнении упражнения вы должны почувствовать напряжение в груди, в лопатках и в пояснице.

Когда вы хорошо научитесь делать первые два упражнения, — но не раньше чем через две недели, — замените их самым сложным потягиванием. Для этого поставьте ноги врозь (это значит, — ноги на ширине двойного расстояния плеч), руки возьмите к плечам (не забудьте прижать локти к туловищу, грудь развернуть, так чтобы лопатки сошлись вместе).

Делая вдох, поднимите руки вверх, прогнитесь в грудной части, смотрите на руки. Делая выдох, возвратитесь в первоначальное положение (рис. 3).

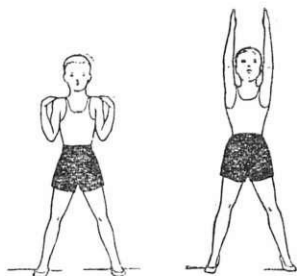


Рис. 3.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И РУК

После того, как вы выполнили одно из упражнений в потягивании, переходите к выполнению упражнения с большей нагрузкой на организм. Это будет комбинированное упражнение для мышц туловища и рук.

Расставьте ноги на ширину плеч, руки поставьте на пояс, локти не отводите назад, а лопатки сведите вместе (рис. 4).

Поверните туловище влево, одновременно левую руку отведите в сторону, смотрите на руку, вдохните поглубже.

Возвращаясь в первоначальное положение, сделайте выдох.

Повторите упражнение в другую сторону.

Более трудным упражнением для мышц туловища и

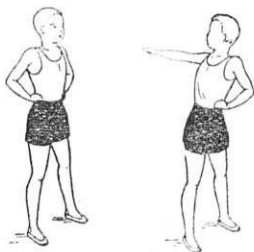


Рис. 4.



Рис. 5.



Рис. 6.

рук будет упражнение, выполняемое из такого же исходного положения, но с движением обеих рук.

Делая вдох, поверните туловище влево, одновременно руки поднимите в стороны, смотрите на левую руку. Возвращаясь в первоначальное положение, сделайте выдох. Повторите упражнение в другую сторону (рис. 5).

Можно сделать это упражнение из другого исходного положения (рис. 6). Расставьте ноги на ширину плеч, руки поставьте перед грудью. Пальцы перед грудью не соединяйте. Почувствуйте, что лопатки сзади сошлись вместе. А затем сделайте то же движение, что и в предыдущем упражнении. Поверните туловище влево, руки одновременно поднимите в стороны, смотрите на левую руку, сделайте вдох. Вернитесь в первоначальное положение, делая выдох.

Во время зарядки надо выполнять одно из упражнений каждой группы.

Третьей группой упражнений будут упражнения в приседании.

ПРИСЕДАНИЯ

Примите основную стойку, а руки поставьте на пояс. Медленно присядьте, колени разверните врозь, туловище вперед не наклоняйте. Медленно же возвратитесь в первоначальное положение. Прodelайте упражнение четыре раза, медленно. Следующие четыре раза проделайте это упражнение быстро. Дыхание не задерживайте (рис. 7).

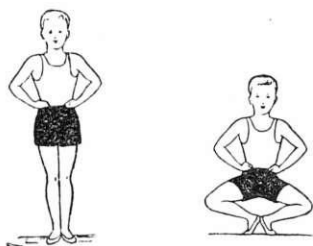


Рис. 7.

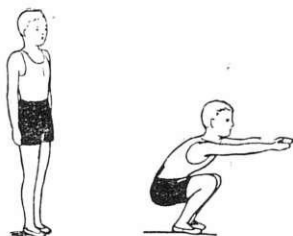


Рис. 8.

Через неделю смените это упражнение другим, более сложным упражнением в приседании. Приняв основную стойку с сомкнутыми носками, сделайте глубокий вдох и вместе с началом выдоха присядьте поглубже, пятки от пола не отрывайте, туловище постарайтесь вперед не наклонять, руки поднимите вперед, ладонями вниз. Вернитесь в первоначальное положение и сделайте вдох (рис. 8).

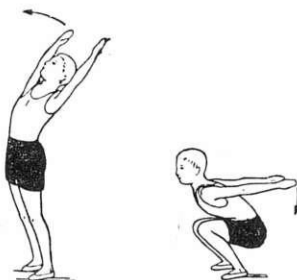


Рис. 9.

А еще через неделю можно снова сменить упражнение на более сложное.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки поднимите вверх, смотрите на руки. Делая выдох, присядьте, ниже опуская руки вперед и вниз, отведите их назад. Выпрямляясь, вернитесь в первоначальное положение и сделайте вдох (рис. 9).

Выполнив одно из упражнений в приседании, переходите к выполнению упражнения для мышц туловища.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

Поставьте ноги врозь (расставьте их значительно шире плеч), руки согните за голову, пальцы сзади не соединяйте, локти отведите назад, голову вперед не наклоняйте.

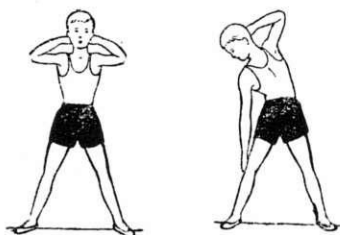


Рис. 10.

Туловище наклоните влево, левой рукой коснитесь ноги как можно ниже колена, сделайте выдох. Вернитесь в первоначальное положение, делая вдох. Прodelайте упражнение в другую сторону (рис. 10). Можно усилить это упражнение подниманием руки вверх. Замените предыдущее упражнение не раньше, чем вы научитесь его делать отлично.

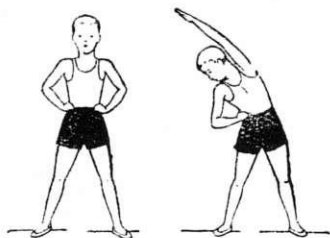


Рис. 11.

Поставьте ноги врозь, положите руки на пояс. Наклоните туловище влево, правую руку отведите в сторону и поднимите вверх, так, чтобы она касалась уха, сделайте выдох. Вернитесь в первоначальное положение, делая вдох. Прodelайте это же упражнение в другую сторону (рис. 11).

В конце месяца, делая это упражнение, можно наклон туловища в сторону заменить наклоном туловища вперед.

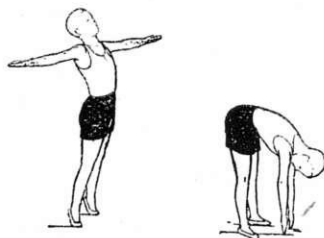


Рис. 12.

Поставьте ноги врозь, руки поднимите в стороны. Сделайте вдох и с началом выдоха наклонитесь вперед, руками достаньте пол между ногами, при этом ноги в коленях не сгибайте, голову опустите вниз. Вернитесь в первоначальное положение, делая выдох (рис. 12).

Пятым упражнением ежедневной утренней гимнастики будет упражнение, развивающее силу рук.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

Встаньте на расстоянии одного шага от стены, ноги поставьте на ширину плеч.

Падая вперед, обопритесь прямыми руками о стену и тотчас согните руки в локтях, голову поверните в сторону. Оттолкнитесь от стены, встаньте прямо, руки опустите вниз. Во время упражнения сохраняйте прямое положение тела. Дышите равномерно (рис. 13).

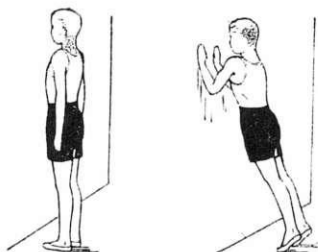


Рис. 13.

Можно это упражнение сделать и по-другому, отталкиваясь от стены то правой, то левой рукой.

Встаньте на расстоянии одного шага от стены, ноги поставьте на ширину плеч, одной рукой обопритесь о стену, а другую отведите назад. Оттолкнитесь рукой от стены и поменяйте положение рук.

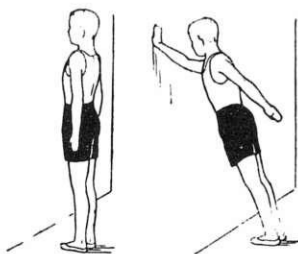


Рис. 14.

Тело во время выполнения упражнения слегка покачивается вперед-назад. Дышите равномерно (рис. 14).

Самым трудным упражнением (пожалуй, не все из вас его смогут сделать) будет следующее упражнение. Встаньте спиной к стене, на расстоянии одного шага, ноги поставьте на ширину плеч. Повернитесь налево и, падая, обопритесь руками в стену. Вернитесь в первоначальное положение (рис. 15).

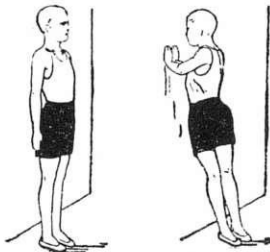


Рис. 15.

Дышите равномерно. Прodelывайте упражнение и в ту и в другую стороны.

Мы делаем с вами зарядку впервые, а потому вполне достаточно будет шести упражнений. Последнее упражнение заставит сильно биться сердце. Но чем вы больше будете заниматься зарядкой, тем ваше сердце будет становиться всё сильнее и выносливее.

ПРЫЖКИ ИЛИ БЕГ

Из положения основной стойки сделайте прыжок — ноги врозь, руки в стороны, затем прыжком поставьте ноги вместе, а руки опустите вниз. Сделайте 20 таких прыжков. Дышите равномерно. После 20 прыжков перейдите на равномерный шаг на месте, высоко поднимая колени с широким движением рук вперед до пояса, назад до отказа (рис. 16).

Если вы занимаетесь на воздухе, замените прыжки легким бегом до реки, где и проведите обтирание холодной водой или даже окунание.

Более трудными прыжками будут следующие. Только не спутайтесь! Нужно начинать с положения — ноги вместе, руки в стороны, ладонями вниз, и делать так: прыжок — ноги врозь, руки вниз; второй прыжок — ноги вместе, руки в стороны (рис. 17). И так надо сделать 20 прыжков. Дышите равномерно.

После прыжков перейдите на равномерный шаг на месте.

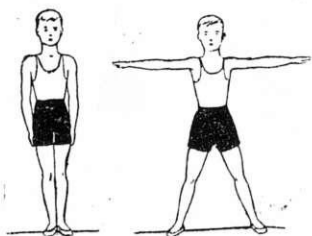


Рис. 16.

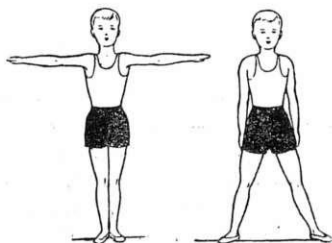


Рис. 17.

Можно делать прыжки более легкими, но зато более интересными.

Поставьте левую ногу вперед, руки положите на пояс. Прыгайте, сменяя ноги: то правую вперед, то левую вперед. После 20—30 прыжков перейдите на равномерную ходьбу. Дышите ровно (рис. 18).

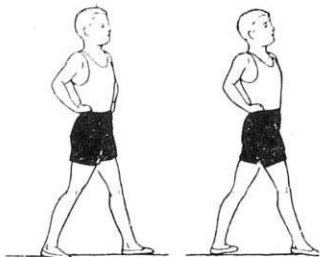


Рис. 18.

На этом мы самый легкий комплекс гимнастических упражнений можем закончить. Не забудьте, что надо выполнять по одному упражнению из каждой группы. Всего 6 упражнений каждое утро.

После этого надо умываться холодной водой до пояса.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 13—14 ЛЕТ

Эти упражнения значительно сложнее предыдущих, их больше по количеству. Предназначены они для тех, кто учится в шестом классе или даже кончает семилетнюю школу.

Начинать зарядку надо тоже с упражнений в потягивании.

ПОТЯГИВАНИЯ

Поставьте ноги на ширину плеч, голову опустите вниз, сцепите пальцы рук. Поднимая руки вперед и вверх не расцепляя пальцы, прогнитесь, смотрите на руки, сделайте вдох. Возвратитесь в первоначальное положение, сделайте выдох (рис. 19). Более сложные упражнения надо делать спустя неделю.

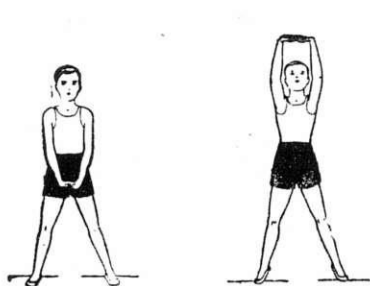


Рис. 19

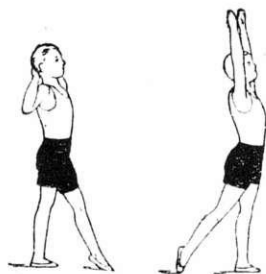


Рис. 20

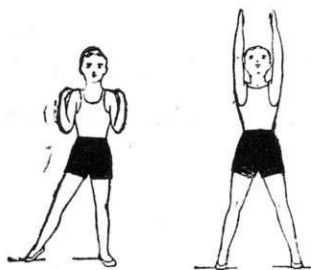


Рис. 21.

Выставьте одну ногу вперед на носок, руки согните за голову, локти отведите назад; пальцы рук не должны сходиться. Перенесите тяжесть тела на выставленную вперед ногу (сзадистоящая нога на носке), руки поднимите вверх пошире и подальше назад. Почувствуйте напряжение мышц спины, сделайте глубокий вдох. Возвращаясь в первоначальное положение, сде-

лайте выдох (рис. 20). Прделайте это упражнение, начиная с другой ноги.

Самым сложным упражнением в потягивании, которое можно вставить в зарядку после второй недели занятий, будет упражнение с отставлением одной ноги в сторону.

Отставьте правую ногу в сторону на носок, тяжесть тела перенесите на правую ногу, руки согните к плечам, локти прижмите к туловищу и отведите назад так, чтобы почувствовать, что сошлись лопатки.

Поднимаясь на носки и прогибаясь в грудной части, разогните руки вверх пошире, смотрите на руки, сделайте вдох. Почувствуйте напряжение мышц спины. Возвратитесь в первоначальное положение, делая выдох (рис. 21).

Вторым упражнением в этом комплексе будет сгиба-

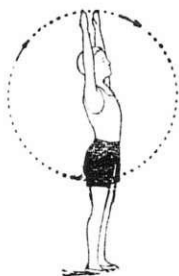


Рис. 22.



Рис. 23.

ние туловища вперед с различными движениями рук и ног.

НАКЛОН ВПЕРЕД

Примите основную стойку, руки поднимите вверх.

Сделайте круги руками вперед и наклонитесь вперед до касания пальцами пола, — выдох. Ноги в коленях не сгибайте. Выпрямляясь, руки поднимите вверх, прогнитесь, — вдох (рис. 22).

Более сложным упражнением будет наклон туловища вперед с поворотом и касанием пола одной рукой около носка ноги.

Встаньте, ноги поставьте врозь (в два раза шире плеч), руки поднимите в стороны ладонями вниз. Прогнибаясь, сделайте вдох и вместе с выдохом наклонитесь вперед, повернув туловище влево, достаньте ладонью правой руки носок левой ноги. Выпрямитесь — руки в стороны, прогнитесь — сделайте вдох (рис. 23). Прделайте упражнение другой рукой.

Самым сложным в этой группе будет упражнение, когда приходится делать несколько сгибаний туловища подряд. Переходите к нему только после того, как хорошо усвоите первые два упражнения, не раньше чем 2—3 недели спустя после начала занятий зарядкой (рис. 24).

Встаньте, ноги врозь, руки на пояс, локти отведите немного назад, прогнитесь так, чтобы сошлись лопатки.

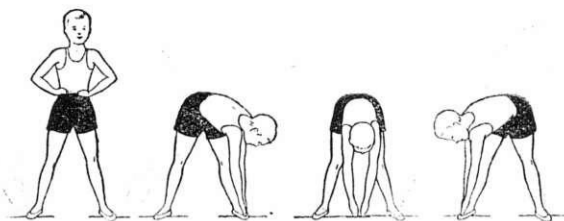


Рис. 24.

Наклонитесь вперед к левой ноге и коснитесь пальцами рук левого носка. Вторым пружинящим наклоном коснитесь пола между ступнями ног, третьим пружинистым наклоном коснитесь носка правой ноги. Вернитесь в исходное положение. Во время упражнения держите ноги прямыми, в коленях не сгибайте. Повторите упражнение в обратном порядке. Дыхание свободное.

Третье упражнение для мышц ног: более сложные приседания, упоры лежа и выпады.

ПРИСЕДАНИЯ

Присядьте на одной ноге, другую ногу отставьте назад и держите ее прямо, ладони положите на пол около носка согнутой ноги. Туловище с ногой составляют одну прямую линию. Вернитесь в первоначальное положение. Дыхание равномерное (рис. 25).

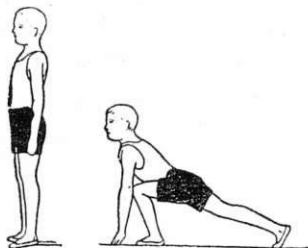


Рис. 25.

Другое упражнение очень трудное. Если вы его будете выполнять правильно, почувствуете боль под коленкой.

Присядьте, колени вместе, ладони поставьте на пол около носков ног, смотрите прямо. Не отрывая ладоней от пола, выпрямите ноги, голову наклоните вперед и снова присядьте. Выпрямляясь, верни-

тес в первоначальное положение. Дыхание равномерное (рис. 26).

Последним упражнением из группы приседаний будет упражнение в выпаде вперед.

Примите положение основной стойки, носки ног разверните пошире. Сделайте большой шаг вперед левой ногой и согните ее в колене (выпад вперед), руки поднимите вверх. Ступню правой ноги разверните вправо так, чтобы ступня всей подошвой касалась пола. В колене правую ногу не сгибайте. Руки поднимите вверх и назад до отказа, так, чтобы почувствовать напряжение мышц спины в области лопаток. Вернитесь в первоначальное положение. Дышите равномерно (рис. 27). Проделайте упражнение, начиная с другой ноги.

Четвертое упражнение, для мышц ног, направлено на развитие гибкости. Это различные маховые движения ногами.

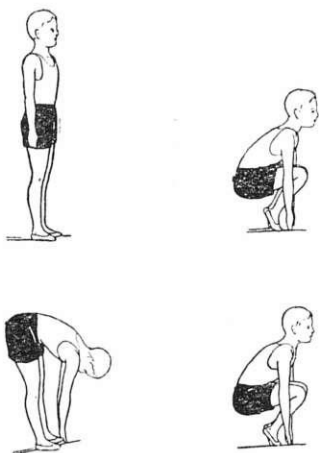


Рис. 26.

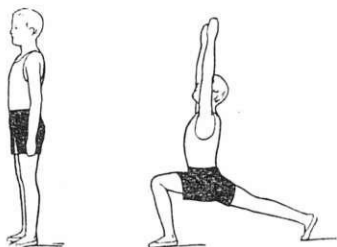


Рис. 27.

МАХОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Встаньте на шаг от стула — одна рука на поясе, другую положите на спинку стула.

Поднимите левую ногу и перенесите ее через спинку стула. При этом не наклоняйтесь вперед, ноги в коленях не сгибайте. Проделайте упражнение другой ногой. Дышите равномерно (рис. 28).

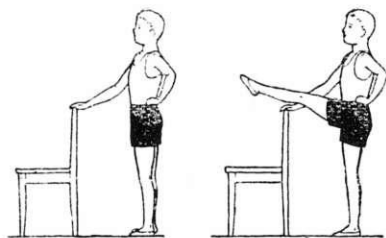


Рис. 28.

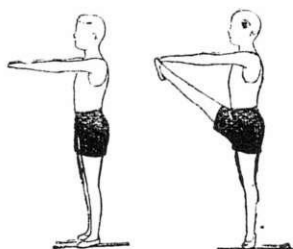


Рис. 29.

Спустя неделю замените упражнение со стулом на следующее упражнение.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки поднимите вперед, ладонями вниз.

Вставая на носок правой ноги, взмахните левой ногой и достаньте носком ноги ладонь правой руки. Туловище немного наклоните вперед. Ноги держите прямыми, в ко-

ленях не сгибайте. Вернитесь в первоначальное положение. Дышите равномерно (рис. 29). Прodelайте упражнение другой ногой.

В конце месяца включите в зарядку упражнение для ног с движением во все стороны.

Примите положение основной стойки, руки положите на пояс. Выпрямитесь, примите стройную осанку и сохраняйте ее во всё время выполнения упражнения. Поднимите левую ногу вперед (колени прямые, носок левой ноги оттянуть), не опуская ее вниз, отведите в сторону, туловище держите прямо (колени не сгибать!) и снова, не опуская ноги вниз, отведите ее назад, туловище

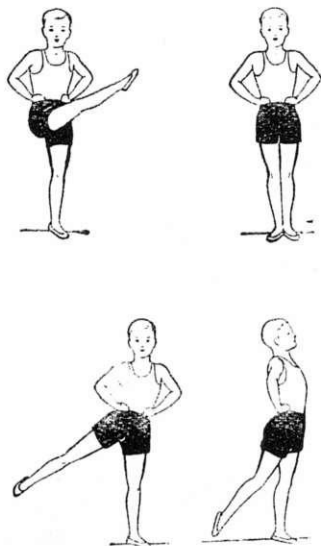


Рис. 30.

вперед не наклоняйте. Опустите ногу вниз. Дышите равномерно. Прodelайте упражнение другой ногой (рис. 30).

Пятое упражнение — для мышц туловища.

НАКЛОНЫ В СТОРОНУ

Встаньте, ноги поставьте вместе, соедините пальцы рук и поднимите выпрямленные руки над головой ладонями вверх. Отставьте левую ногу в сторону на носок, наклоните туловище влево, сделайте еще один пружинящий наклон. Не возвращаясь в первоначальное положение, перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте на носок, наклоните туловище вправо и так же сделайте добавочный, пружинящий наклон — и так по четыре раза в каждую сторону. Дышите равномерно (рис. 31).

Другое упражнение — в сгибании туловища в сторону — будете делать со сгибанием ноги, начиная его из положения: ноги врозь пошире, руки на голове, локти отведены назад. Согните левую ногу в колене, наклоните туловище вправо, правую руку опустите вниз, касаясь ею прямой ноги ниже колена. Смотрите на носок правой ноги. Туловище вперед не наклоняйте. Вернитесь в первоначальное положение. Прodelайте упражнение в другую сторону (рис. 32).



Рис. 31.

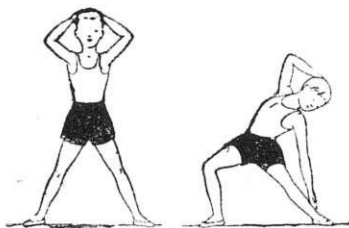


Рис. 32.

400362-2

Российская государственная

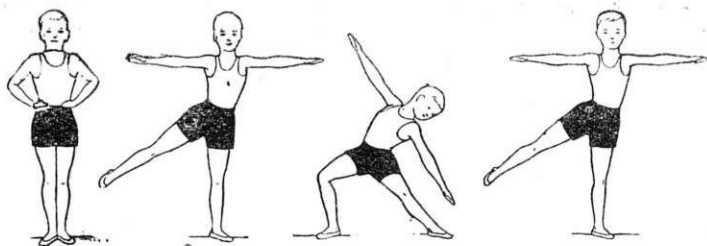


Рис. 33.

И наконец вам предстоит проделать трудное упражнение на согласование движений. Это будет соединение выпада с наклоном туловища в сторону.

Примите положение основной стойки, руки положите на пояс, потом поднимите руки в стороны ладонями вниз, взмахните левой ногой в сторону. Сделайте выпад левой ногой в сторону, наклоните туловище вправо, смотрите на правую ногу, туловище вперед не наклоняйте. Сделайте вторичный пружинящий наклон туловища вправо. Оттолкнитесь левой ногой, выпрямитесь и, представляя левую ногу, примите первоначальное положение.

Проделайте упражнение в другую сторону. Дышите равномерно (рис. 33).

Теперь вам надо развивать силу рук, силу мышц плечевого пояса. Эти упражнения можно не менять очень долго. Достаточно увеличивать количество сгибаний рук — и упражнение всегда будет являться достаточно трудным и полезным.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Девочки, встаньте на большой шаг от стола, а мальчики — на большой шаг от стула и обопритесь руками в край стола (стула).

Согните руки и поверните голову в сторону. Туловище держите прямо. Выпрямите руки, при этом старайтесь поднять туловище, не прогибаясь в пояснице. Дышите равномерно. Проделайте упражнение до первых

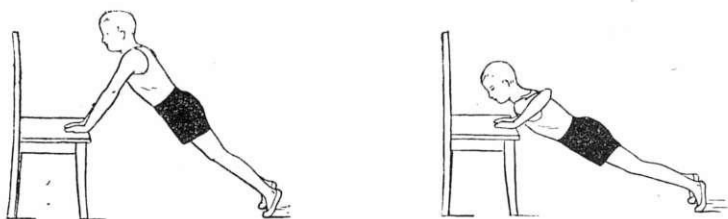


Рис. 34.

признаков усталости. Каждый следующий день старайтесь делать упражнение на один раз больше (рис. 34).

Если для вас это упражнение кажется очень легким и вы не чувствуете никакой усталости, делайте его из другого исходного положения. Сделайте упор присев: колени держите вместе, руки при этом опираются в пол около носков ног, а дальше мальчики и девочки делают упражнение по-разному.



М а л ь ч и к и. Выбросите ноги назад. Туловище держите прямо. Толчком ног снова примите упор присев. Дышите равномерно. Прodelайте упражнение до первых признаков усталости. Каждый день старайтесь делать на одно упражнение больше (рис. 35).

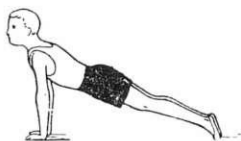


Рис. 35.

Д е в о ч к и. Протяните попеременно левую, а затем правую ногу назад, не прогибаясь в пояснице. Согните



Рис. 36.



Рис. 37.

левую ногу. Согните правую ногу в упор присев. Голову держите прямо. Дышите равномерно (рис. 36).

Еще одно упражнение для развития силы рук, но оно очень трудное, и его будут делать только мальчики.

Примите положение упора присев и, отставляя ноги попеременно назад, примите положение упора лежа.

Сгибайте и разгибайте руки, туловище не опускайте вниз. Упражнение проделайте до первых признаков усталости. Каждый следующий день делайте на одно упражнение больше (рис. 37).

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Медленно опуститесь на колени, руки положите на пояс, на пятки не садитесь.

Медленно наклонитесь назад (не прогибаясь в пояснице). Возвратитесь в первоначальное положение. Дышите равномерно. При правильном исполнении почувствуете сильное напряжение мышц живота и передней поверхности бедер (рис. 38).

Усилением упражнения будет наклон туловища с поворотом и доставанием одной рукой пола или пятки.

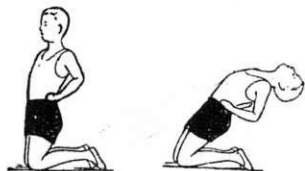


Рис. 38.

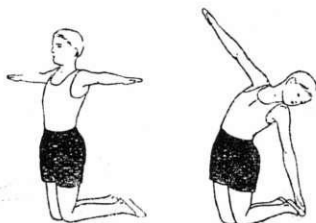


Рис. 39.

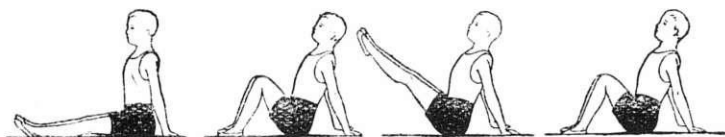


Рис. 40.

Медленно опуститесь на колени, руки поднимите в стороны. Повернитесь налево, наклонитесь назад и достаньте левой рукой пятку правой ноги. Не сгибайтесь в тазобедренном суставе, на пятки не садитесь. Возвратитесь в первоначальное положение. Дышите равномерно.

Проделайте упражнение в другую сторону (рис. 39).

Следующее упражнение очень трудное; чтобы уметь его правильно делать, надо долго заниматься зарядкой.

Сядьте на коврик, руками обопритесь сзади. Согните ноги в коленях, приподняв их немного от пола. Выпрямите ноги, не опуская на коврик. Снова согните ноги в коленях, выпрямите и положите на коврик. Чутьку отдохните и проделайте еще раз.

Ни в коем случае не задерживайте дыхания. Дышите равномерно (рис. 40).

Последнее упражнение в каждом комплексе утренней гимнастики предназначается для развития и укрепления деятельности сердца. В основном это упражнение в прыжках или беге.

ПРЫЖКИ ИЛИ БЕГ

Поставьте правую ногу перекрестно перед левой, руки положите на пояс.

Прыжки проделывайте так: ноги врозь и ноги перекрестно попеременно; то левая, то правая нога впереди. Проделав 30—40 прыжков, перейдите на ходьбу на месте, высоко поднимая колени, широко размахивая руками вперед до пояса, назад до отказа. Дышите равномерно (рис. 41).

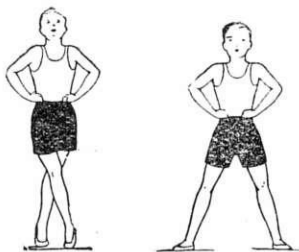


Рис. 41.

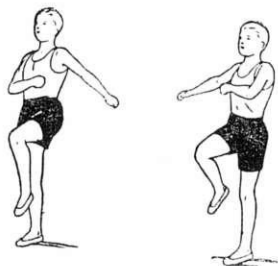


Рис. 42.

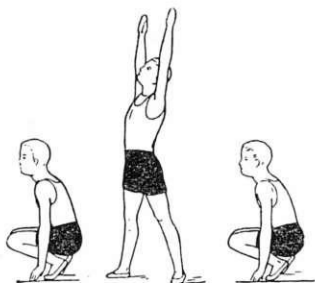


Рис. 43.

Другое упражнение в прыжках делаете из исходного положения: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, туловище немного наклонено вперед.

Бег на месте производите, высоко поднимая колени с широким движением рук. Прodelайте 30—40 беговых шагов и затем переходите на ходьбу (рис. 42).

Еще одно упражнение, оно развивает сердце и мышцы ног.

Присядьте, руки поставьте на пол около ступней ног, колени вместе. Прыжком выпрямитесь, приняв положение стойки — ноги врозь, руки вверх, — прыжком же возвратитесь в положение приседания. Дышите равномерно. Прodelайте упражнение 5—6 раз и перейдите на ходьбу на месте (рис. 43).

ЗАРЯДКА БГТО

Многие из вас готовятся к сдаче норм на Всесоюзный физкультурный значок «Будь готов к Труд и Обороне СССР» (БГТО). Многие, наверное, уже сдали несколько норм. Одной из обязательных норм комплекса БГТО

является зарядка — 8 гимнастических упражнений. Эти упражнения легче всего выучить во время утренней гимнастики.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 13—15 ЛЕТ

Первое упражнение, как и в предыдущих комплексах, заключается в потягивании.

Приняв исходное положение основной стойки, прогнитесь, руки разведите в стороны до отказа, ладони вперед, вдох. Наклонитесь вперед, пальцами коснитесь пола, сделайте вторичный пружинистый наклон, выдох. Вернитесь в первоначальное положение (рис. 44). Прodelайте упражнение четыре раза. Не сгибайте ноги в коленях, обязательно доставайте пальцами пол.

Второе упражнение, для мышц туловища, начинайте из исходного положения основной стойки. Выставьте левую ногу в сторону на носок, сцепите пальцы рук и, поворачивая ладони кверху, поднимите руки. Сделайте пружинящий наклон влево, повторите пружинистый наклон влево. Опустите руки через стороны вниз и приставьте левую ногу к правой. Дышите равномерно. Прodelайте то же упражнение в правую сторону. Не наклоняйте туловища вперед. Прodelайте попеременно по два раза в каждую сторону (рис. 47).

Третье упражнение, для мышц ног, делайте из положения: ноги вместе, руки вперед — в стороны, ладони вниз. Взмахните правой ногой влево, носком коснитесь ладони левой руки. Приставьте правую ногу к левой. Прodelайте то же упражнение левой ногой. Всего прodelайте упражнение по 4 раза каждой ногой. Не сгибайте ног в коленях, не наклоняйтесь вперед и не опускайте руки.

Четвертое упражнение — выпад в сторону с наклоном туловища вперед: из положения

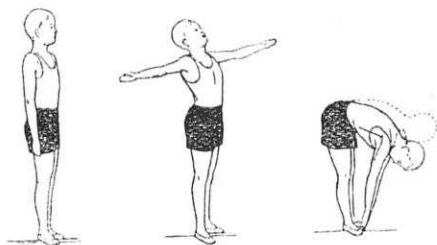


Рис. 44.

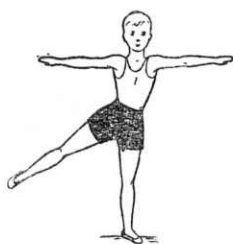


Рис. 45.



Рис. 46.

основной стойки поднимите руки в стороны. Сделайте широкий шаг правой ногой вправо и согните ногу в колене (выпад), наклоните туловище вперед, руки свободным махом скрещиваются перед грудью. Сделайте вторичный наклон; отталкиваясь правой ногой, выпрямитесь, руки поднимите в стороны, правую ногу в сторону. Приставьте правую ногу, руки свободным махом скрестите перед грудью. Дышите равномерно. Прodelайте то же упражнение в другую сторону. Всего прodelайте по четыре раза в каждую сторону (рис. 45 и 46). Упражнение выполняйте без остановок и рывков; выпад делайте большой и пониже наклоняйте туловище.

Пятое упражнение заключается в установлении равновесия на одной ноге. Из положения основной стойки отведите правую ногу назад до отказа и затем медленно и немного наклоните туловище вперед, отводя ногу как

можно дальше назад и вверх. Руки поднимите в стороны. В таком положении (равновесие на одной ноге) просчитайте про себя до двух и быстро примите первоначальное положение. Дышите равномерно (рис. 48). Не теряйте равновесия (не сходите с места, не делайте дополнительных движений руками), выпрямляйте но-



Рис. 47.

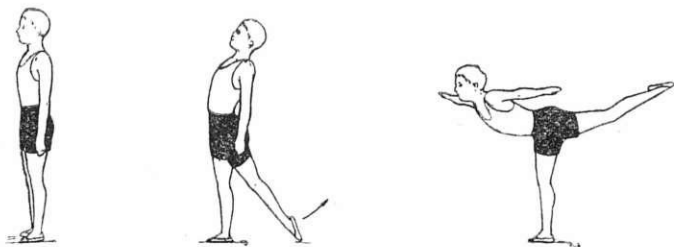


Рис. 48.



Рис 49.

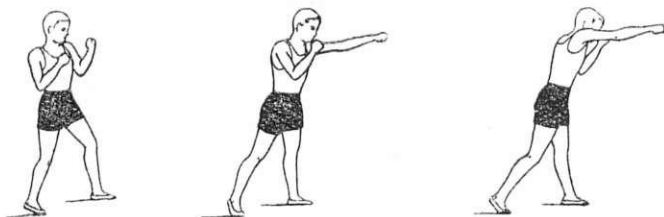


Рис. 50.

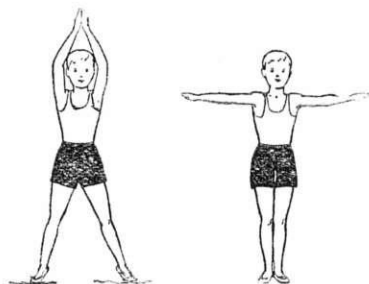


Рис. 51.

ги в коленях, особенно ту, на которой стоите, и обязательно сделайте сильный прогиб в пояснице. Прodelайте упражнение по два раза попеременно на каждой ноге.

Шестое упражнение заключается в приседании. Из исходного положения основной стойки поднимите руки через стороны вверх, смотрите

на руки. Сделайте пружинистое приседание, держите колени врозь, пятки вместе. Еще раз сделайте пружинистое приседание. Выпрямитесь и опустите руки через стороны вниз. Прodelайте упражнение четыре раза (рис. 49). Не теряйте равновесия (не сходите с места), не наклоняйте туловище вперед: приседайте пониже.

Седьмое упражнение похоже на удары бокса. Делайте его из исходного положения боксерской стойки: левую ногу выставьте вперед, правую поставьте на носок, кисти сожмите в кулаки. Производите прямые удары попеременно правой и левой рукой. Прodelайте 16 ударов. Дышите при этом равномерно (рис. 50).

Восьмое упражнение — прыжки. Делайте его из исходного положения основной стойки: прыжок — ноги врозь, хлопок ладонями над головой; прыжок — ноги вместе, руки в стороны. Прodelайте 8 прыжков, затем перейдите на ходьбу. Дышите равномерно (рис. 51).

Вот и весь комплекс утренней гимнастики.

Всё ли вам понятно в описаниях работ, помогли ли вам наши советы, какие пособия вы хотели бы еще получить. Пишите нам по адресу: Ленинград, набережная Кутузова, 6, Дом детской книги Детгиза, сообщив свое имя, фамилию, возраст и адрес.

Для начальной и средней школы

Ответственный редактор *Г. Гроденский*

Корректор *А. Нарвойш*. Подписано к печати 9/V-1952 г. 84×108¹/₃₂. Бум. л. 1¹/₂.
Печ. л. 1,64. Авт. л. 0,7. Уч.-изд. л. 1,25. Заказ № 99. Тираж 100 000. М-01791.
Цена 40 к. (Номинал по прейскуранту 1952 г.) 2-я фабрика детской книги Детгиза
Министерства Просвещения РСФСР. Ленинград, 2-я Советская, 7.

~~1957-58 г.~~

1957-58 г.

~~82910~~

К 924 Зупранович, Н.
Как сделать гербарий
саранку.

1952 40к

11/XII МХС

~~82910~~

НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
ДЕТСКОГО

100 =

~~10/к.~~

К

ШКОЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА