

*Комплекс упражнений детского фитнеса с  
элементами кроссфита  
для детей подготовительной группы  
"Смелый, ловкий, сильный".*

## **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 вперед 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 вперед, 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 улучшения 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 заводите за голову. 2. На выдохе 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 тренажере «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.

**Приседания с броском мяча.** Взрывное упражнение, воздействующее практически на все группы мышц вашего тела, в частности задействуются мышцы бедер, 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. Поймать мяч руками; 3. Присед; 4. 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 улучшения 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 отжимания 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.

**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.

**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 вперед под 45 градусов, в руках резинка. 1. На выходе подъем рук вперед; 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 лежа. 1. Руки на вдохе сгибаются в локтевых суставах, корпус опускается вниз 2. Вернуться в 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 лежа на предплечьях, с опорой на носки ног. 1. Задержаться в исходном положении. 2. Постепенно время нахождения в «планке» должно быть увеличено.

**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 «Супермен»** 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. 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 встать на резиновую петлю, руками взяться за другой конец. Ладони должны смотреть на себя. Движение должны вести не предплечья 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.

**Берпи (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 очень быстро взвинчивает пульс. Техника выполнения: И.П. – узкая стойка ноги врозь 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Упор присев; 4. Прыжок вверх, хлопок над головой.

**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.

**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 вперед 2. И.П. 3. Выпад правой, руки вперед. 4. 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 вперед, 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.

**Балансборд.** Данное упражнение используется для мозжечковой стимуляции, которое отлично развивает координацию и равновесие. Техника выполнения: И.П. – стойка ноги врозь 1 – встать ведущей ногой на балансборд, руки в сторону 2 – встать другой ногой, при этом, удерживая равновесие.

**Бег по координационной лестнице** . Упражнение направлено на тренировку скорости, маневренности и координации, а так же на тренировку выносливости и силы. 50 Техника выполнения: И.П. – стойка ноги врозь. 1 – пробежать по координационной лестнице, не наступая на полосы. 2 – вернуться в И.П.

**Бросок мяча в цель.** Упражнение, развивающее координацию, ловкость и точность. Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель следует обозначить чуть выше уровня головы ребенка. Не начинайте делать упражнение с медболом, начать лучше с обычного мяча.

**Челночный бег** . Упражнение, направленное на развитие взрывной силы ног. Начинать следует с малой интенсивности, с каждой тренировкой понемногу увеличивая скорость выполнения упражнения и количество подходов.

**Велосипед.** Самый энергозатратный вид метаболических тренировок , тренирует основные мышцы ног и корпуса

**Прыжки через препятствие.** Способствуют развитию ягодичных, икроножных и бедренных мышц.

**Главное условие:** за одну тренировку должна равномерно прорабатываться как верхняя, так и нижняя часть тела. Необходимо выполнять определённое количество кругов в каждом комплексе, стараясь выполнить как можно больше повторений, за меньшее время. Лучше уменьшить количество подходов, но увеличить количество повторов. Главной задачей является более разносторонняя нагрузка, поэтому не нужно сосредотачивать внимание на одном упражнении.