

Утренняя ГИМНАСТИКА

Полякова Светлана Анатольевна
ГБОУ школа № 167
Центрального района СПб



Зарядка (утренняя гимнастика) — комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна.

*На зарядку
становись!*

Тот, кто с
солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по
утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный
человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть
таким
В школе или дома.

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять -

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро - не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре -

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда - сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Спортом заниматься!



регулярная утренняя зарядка



- 1.** Улучшает кровоснабжение и способствует нормализации обмена веществ.
- 2.** Способствует выработке эндорфина - гормона радости.
- 3.** Подавляет стресс.
- 4.** Улучшает концентрацию внимания.
- 5.** Обеспечивает хороший физический тонус и подтянутость мышц.

Правила зарядки

- * Заниматься зарядкой могут люди любого возраста.
- * Комплекс упражнений следует менять каждые 12–15 дней. Зарядку следует проводить в течение 8–15 мин.
- * Заниматься нужно в чистой проветренной комнате; зимой при открытой форточке; летом желательно заниматься зарядкой на воздухе.
- * Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений, обувь без каблуков.

*

регулярная утренняя зарядка

- * Нагрузку при зарядке увеличивают постепенно, регулируя ее путем увеличения или уменьшения
- * После зарядки рекомендуются водные процедуры с соблюдением правил закаливания организма – душ, обмывание или обтирание влажным полотенцем по пояс, летом – купание.
- * Зарядка не должна быть утомительной, после нее отмечается хорошее самочувствие и бодрость.



Упражнения для
утренней
физической зарядки
можно разделить на
разминку и
**утреннюю
гимнастику.**

Упражнения для разминки

1. Для головы

- а) Повороты головы вправо-влево.
- б) Наклоны назад-вперед.
- в) Вращательные медленные движения головой.

Упражнения для разминки

2. Для плеч и рук

- а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно.

- б) Вращения выпрямленными руками от плечевого сустава сверху вниз - нарисуйте воображаемый круг.

- в) Попеременные короткие махи руками - правая рука внизу, левая - вверху.

- г) Руки согнуты в локтях, на уровне груди, по 2 раза отводите быстро их назад, а потом раскрывайте в стороны.

- д) "Ножницы" руками влево-вправо перед грудью.

- е) Руки согните в локтях, держа на уровне груди, и поворачивайте ими в разные стороны - разогрейте локтевые суставы.

- ж) Поворачивайте кистями обеих рук то в одну, то в другую сторону.

- з) Через стороны поднимите руки вверх и потянитесь за ними.

Упражнения для разминки



3. Для туловища

а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель - коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям.

б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону.

в) Правая рука на поясе, левая - над головой тянется вправо, а вместе с ней и вся левая сторона тела. Повторить то же самое с правой рукой.

Упражнения для разминки



4. Для ног

а) Держась руками за спинку стула выполняйте махи ногами: вперед - нога согнута, назад - выпрямлена.

б) Поприседайте, хотя бы раз 5.

в) Ноги вместе, ровные, становитесь на носочки, а потом опускайтесь. Если хотите немного усложнить упражнение - опускайте ступню на пол не до конца, т.е. чтобы пяточки не касались земли.

г) Поставьте одну ногу на носок и поворачивайте ступнёй сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите с другой ногой.

Утренняя гимнастика

1. Упражнения для пресса:
ложитесь на коврик, руки за голову и:



- а) подъемы туловища, не отрывая лопаток, ноги согнуты в коленях - не меньше 5 раз;
- б) полное поднятие туловища, т.е. поднимая копчик от пола, ноги согнуты в коленях - также не меньше 5 раз.
- в) поднятие прямых ног до угла в 45° , стараясь не отрывать от пола поясницу - хотя бы 5 раз.

Утренняя гимнастика

2. Побегайте по комнате по кругу или по квартире в течение 1- 3 минут.

3. Попрыгайте на обеих ногах, затем на одной правой, потом на левой.



Утренняя гимнастика



4. Упражнения на растяжку:

а) Поставьте ноги как можно шире, правую согните в колене, левая прямая, и перекатывайтесь на левую, параллельно ее сгибая. Чем ближе попа будет к земле, тем большая нагрузка будет ложиться на мышцы ног.

б) Сядьте на пол, ноги расставьте как можно шире и тянитесь телом как можно дальше вперед и ниже к полу. После этого наклонитесь и потянитесь сначала к правой ноге, потом - к левой. Потом положите ноги вместе и потянитесь к пальчикам ног.

в) Ложитесь на пол на спину, ноги согните в коленях, стопы на полу, потом коленями потянитесь вправо, стараясь коснуться пола, после этого влево. Упражнение надо выполнять так, чтобы лопатки и поясница оставались прижатыми к полу.

г) Лежа на полу, выпрямите ноги, носки от себя, руки за головой вытяните и сложите "в замочек", потянитесь хорошенько. То же самое сделайте, но только с носочками на себя.

Удачного дня!

*В подготовке страницы были
использованы материалы :

<http://www.o-med.ru>

<http://www.azazell.com>