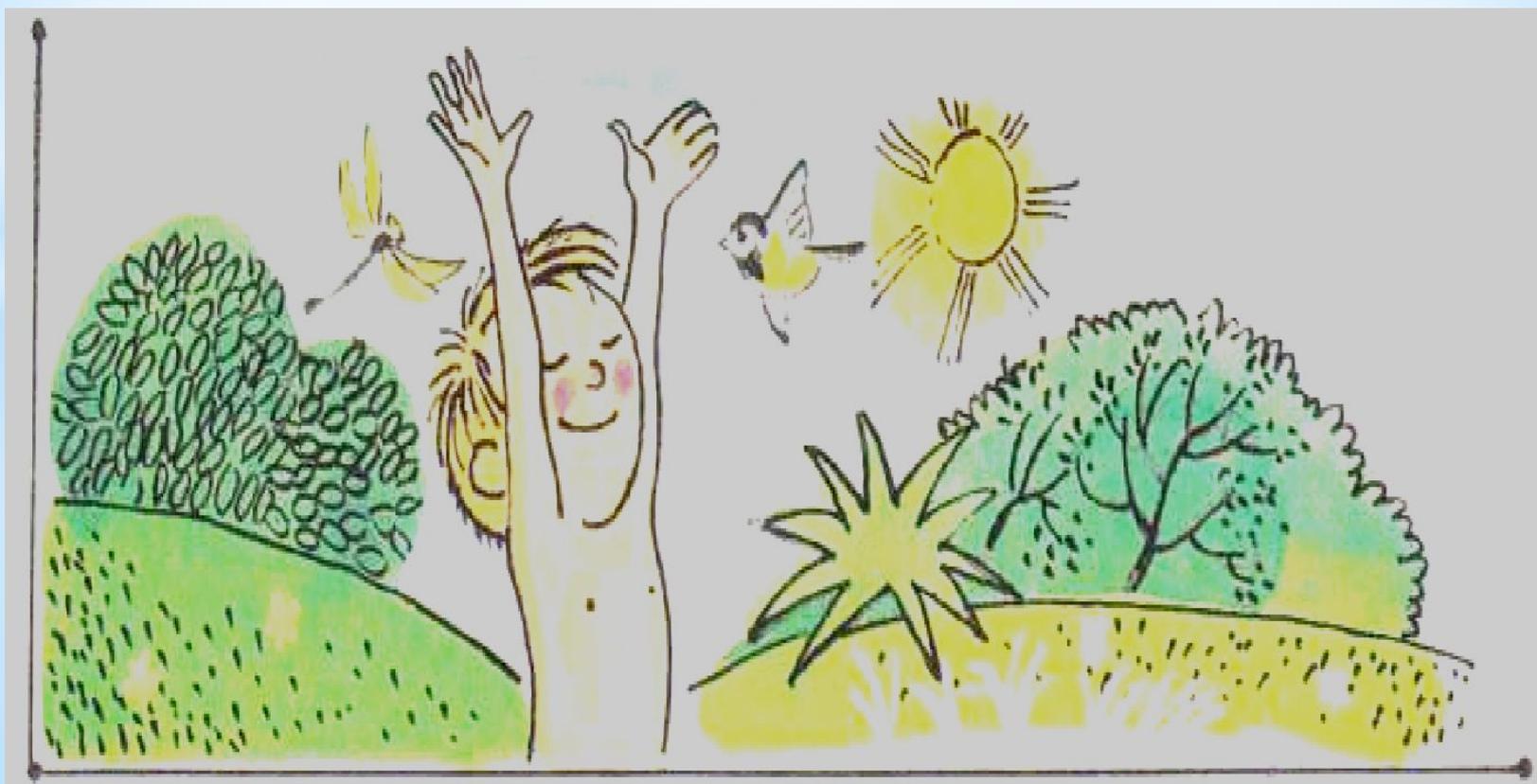


УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Самый первый шаг на пути укрепления вашего здоровья, физического развития и повышения работоспособности — утренняя гимнастика. Да, обычная зарядка. Однако, не зная правил ее выполнения, можно не получить пользы. Утренней гимнастикой можно заниматься во дворе, в парке, на стадионе или в хорошо проветренной комнате при открытой форточке или открытом окне. Лучше всего заниматься в трусах и майке, босиком. В этом случае вам обеспечена не только свобода в движениях, но и закаливающий эффект. Упражнения должны быть разнообразными, направленными на работу всех групп мышц. Они включают в себя движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьбу.

Нельзя по утрам выполнять упражнения, требующие максимального напряжения.



Рекомендации по выполнению упражнений

1. Если не сочетать движения с темпом дыхания, то при выполнении сложных упражнений возможны его задержки. Появляется одышка, быстро наступает утомление. Этого можно избежать, делая вдох в исходном положении перед упражнением, а выдох—во время его выполнения. Главное — дышать ритмично и через нос.

2. Каждое упражнение повторяйте 8 — 10 раз. Меньшее число повторений не принесет пользы. Желательно примерно один раз в месяц изменять комплекс, включая в него новые, более сложные упражнения.

3. При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики рекомендуется следующая очередность.

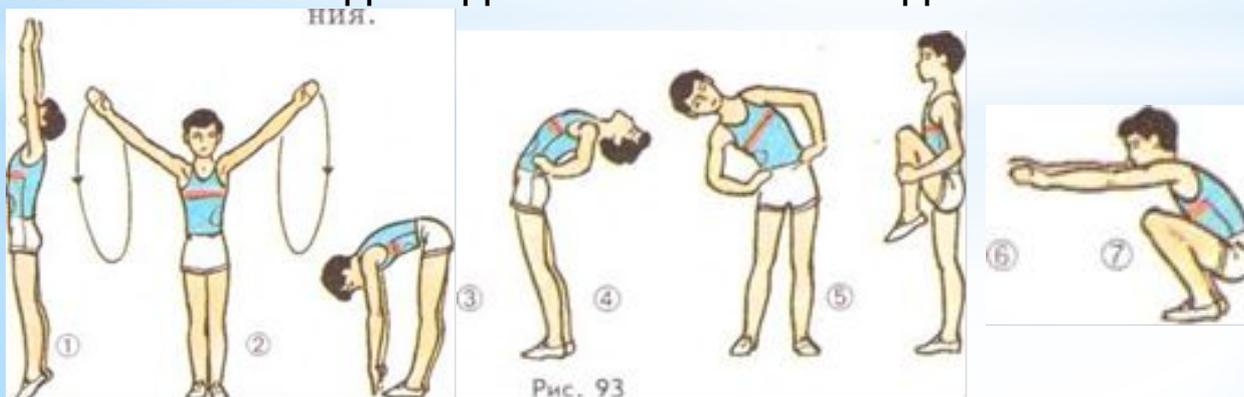
- Потягивание;
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Упражнения для мышц туловища;
- Упражнения для мышц ног;
- Прыжки и бег;
- Дыхательные упражнения и спокойная ходьба.



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 1.

- 1.Потягивание. Поднимаясь на носки, руки вверх, смотрите на пальцы рук, прогнитесь.
- 2.Круговые движения прямыми руками вперед и назад.
- 3.Пружинистые наклоны вперед. Ноги в коленях не сгибать!
- 4.Медленные наклоны назад.
- 5.Наклоны влево и вправо, руки на поясе.
- 6.Подтягивание согнутой ноги к груди.
- 7.Приседания на всей ступне, спину старайтесь держать прямо.
- 8.Прыжки на месте с поворотами влево и вправо.
- 9.Спокойная ходьба до восстановления дыхания.



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 2.

- 1.Потягивание.
- 2.Наклоны в стороны, руки вверх.
- 3.Наклоны вперед, колени прямые.
- 4.Круговые движения туловища влево и вправо с максимальной амплитудой.
- 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 6.Приседания на пальцах, спина прямая.
- 7.Держась одной рукой за опору, махи ногами в стороны, вперед, назад.
- 8.Прыжки на обеих ногах.
- 9.Спокойная ходьба с подниманием рук на вдохе и опусканием на выдохе.



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 3.

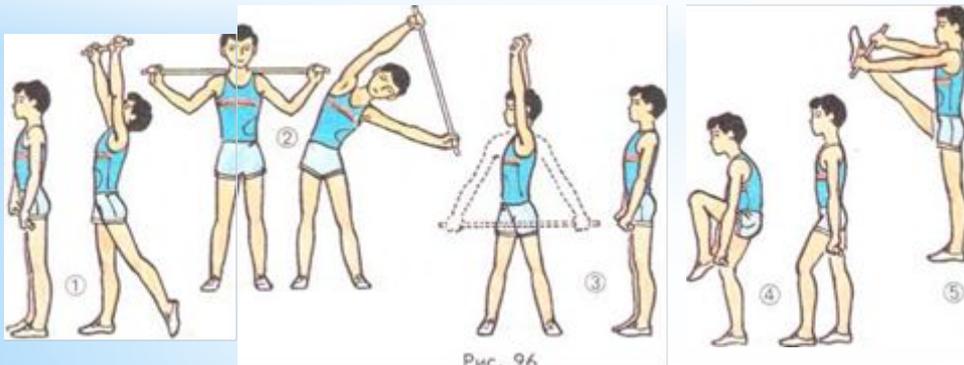
1. Поднимание рук вверх с попеременным отставлением правой и левой ноги назад, прогнуться.
2. Вращение согнутыми и прямыми руками.
3. Попеременные махи ногами с доставанием кистей выпрямленных вперед рук. Опорную ногу в колене не сгибать!
4. Пружинистые наклоны вперед в седе с прямыми ногами.
5. Прогибание в упоре лежа сзади.
6. Переход прыжком из упора присев в упор лежа, колени при прыжке не разводить.
7. Поднимание и опускание ног лежа на спине.
8. Прыжки с хлопками рук над головой.
9. Спокойная ходьба.



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 4.

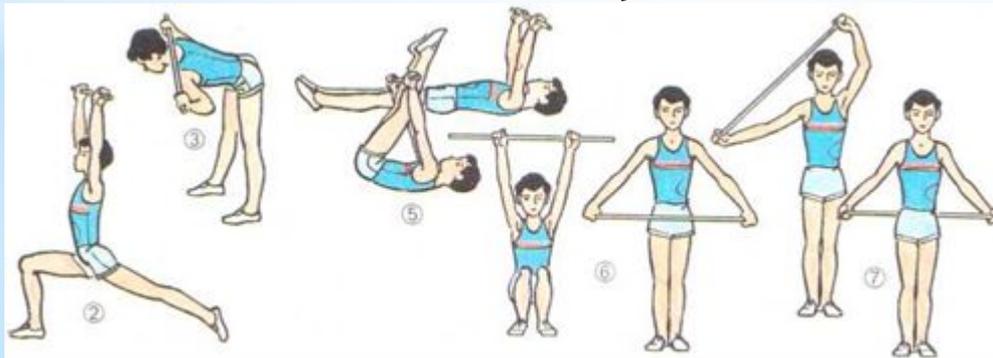
- 1.Потягивание с палкой в руках и попеременным отставлением левой и правой ноги назад.
- 2.Наклоны в сторону с палкой. Ноги на ширине плеч.
- 3.Повороты туловища влево и вправо, руки с палкой вверх.
- 4.Перешагивание через палку левой и правой ногой.
- 5.Махи ногами с доставанием палки, удерживаемой в вытянутых вперед руках.
- 6.Прыжки ноги врозь — ноги вместе с одновременным движением рук вверх-вниз с палкой.
- 7.Ходьба на месте, палка за плечами. Удерживать правильную осанку.



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 5.

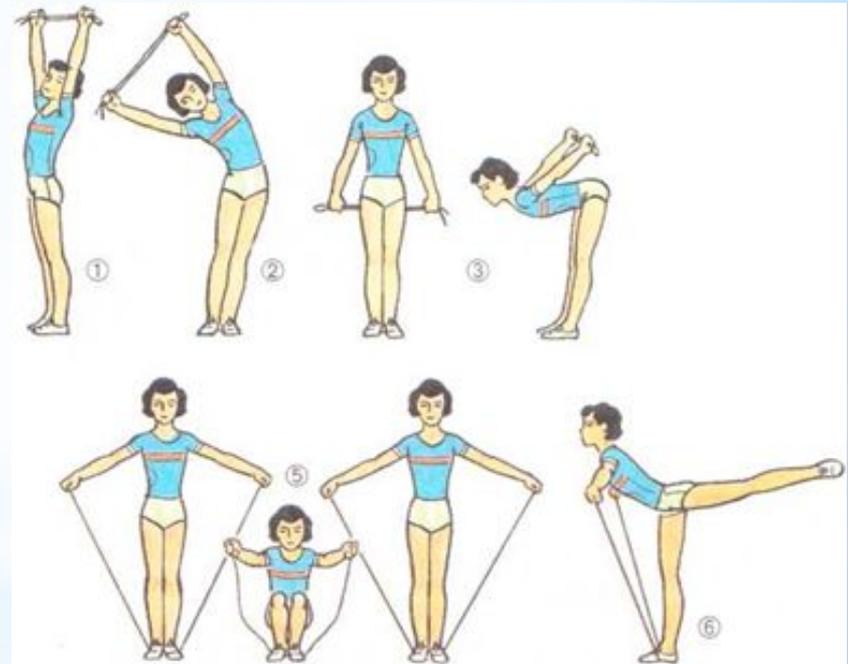
- 1.Потягивание с подниманием палки вверх.
- 2.Выпады вперед попеременно правой и левой ногой, палку вверх, прогнуться.
- 3.Повороты и наклоны туловища с палкой на плечах.
- 4.Перешагивание через палку.
- 5.В положении лежа на спине, руки перед собой. Перенос ног через палку.
- 6.Приседания, руки с палкой вверх.
- 7.Выкруты с палкой, удерживаемой широким хватом. Постепенно с развитием гибкости суставов уменьшайте расстояние между руками.
- 8.Прыжки через палку, лежащую на полу, вперед и назад.
- 9.Ходьба на месте, палка к плечу.



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 6.

- 1.Потягивание со сложенной скакалкой.
- 2.Наклоны в стороны, руки вверх.
- 3.Наклоны, руки отвести как можно больше назад-вверх, прогнуться.
- 4.Последовательное поднятие носков и пяток с продеванием скакалки под ступнями ног назад и вперед.
- 5.Приседания, руки вперед, скакалка под ступнями ног.
- 6.Удержание равновесия на одной, затем на другой ноге. Прогнуться, ногу стараться поднять как можно выше.
- 7.Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- 8.Ходьба на месте.



Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 7.

- 1.Потягивание, руки со сложенной вчетверо скакалкой вверх, прогнуться, голову запрокинуть.
- 2.Наклоны вперед прогнувшись, руки вверх.
- 3.Наклоны в правую и левую стороны, руки вверх.
- 4.Перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо, руки вниз.
- 5.Приседания, руки вперед.
- 6.Прогибание лежа на животе, руки вверх.
- 7.Подскоки с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед.
- 8.Медленная ходьба до восстановления дыхания.



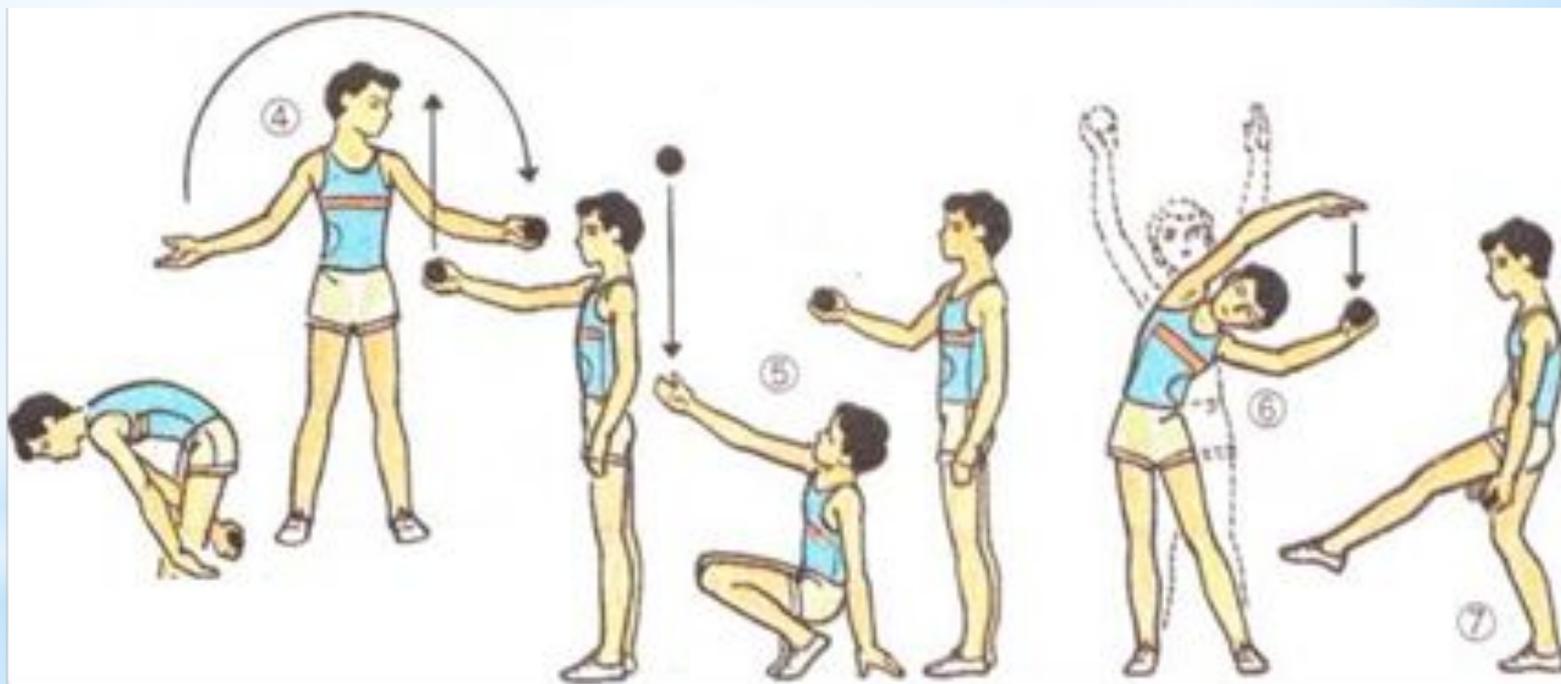
Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 8.

- 1.Потягивание, руки вверх, прогнуться.
- 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его сначала обеими руками, затем попеременно правой и левой рукой.
- 3.Наклоны вперед с передачей мяча между ногами, стоящими на ширине плеч, восьмеркой, из руки в руку
- 4.Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой.
- 5.Подбрасывание и ловля мяча с глубоким приседанием одной и другой рукой.
- 6.Наклоны в стороны с выпусанием и ловлей мяча.
- 7.Махи ногами с перекалыванием мяча под коленом из руки в руку.
- 8.Удар мяча о пол, поворот кругом и ловля мяча.
- 9.Прыжки с ударами мяча о пол.
- 10.Ходьба.

Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 8.



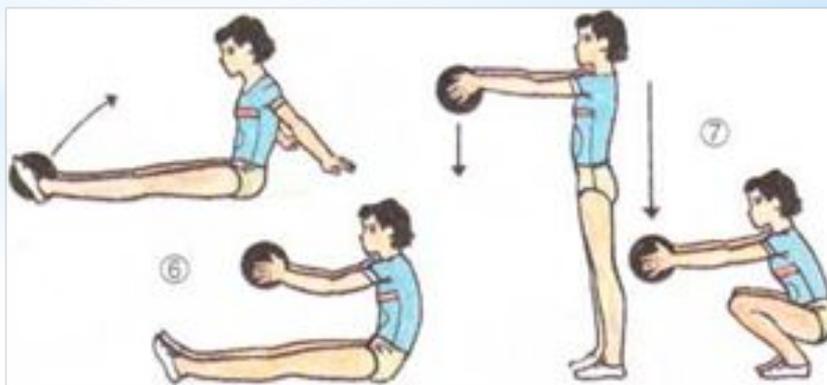
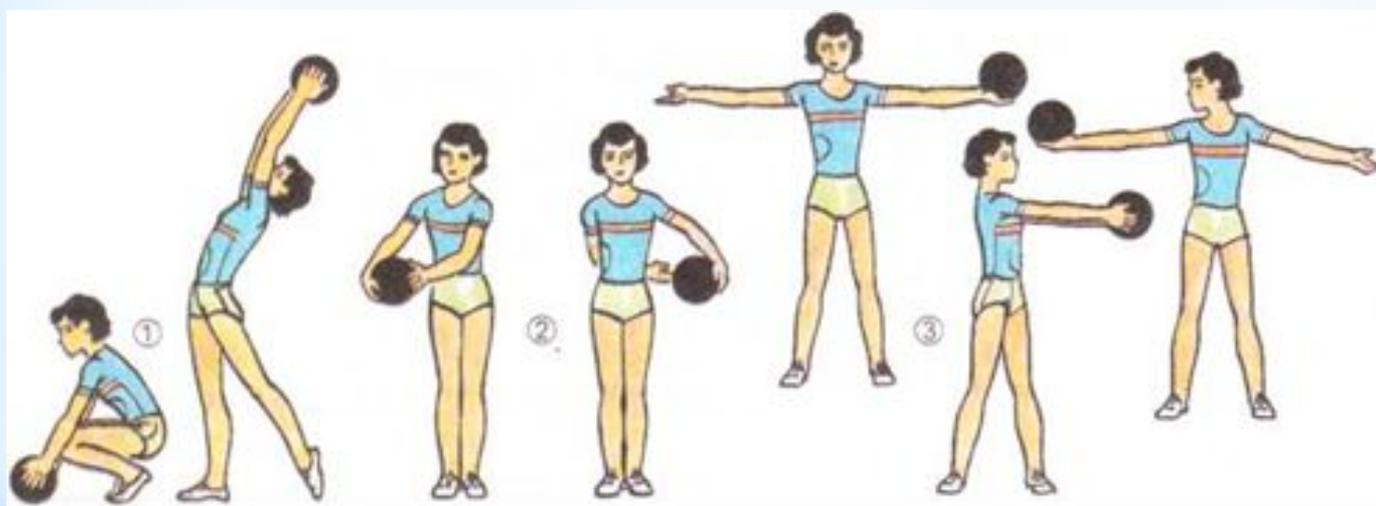
Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 9.

- 1.Потягивание из упора присев с попеременным отведением ноги назад.
- 2.Перекладывание мяча из руки в руку с перемещением его вокруг туловища.
- 3.Повороты туловища с передачей мяча из одной руки в другую.
- 4.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.
- 5.Лежа на спине с зажатым между ступнями мячом. Поднимание ног и опускание.
- 6.Подбрасывание мяча ногами и ловля его руками в седе ноги вперед.
- 7.Приседание с ловлей мяча.
- 8.Прыжки на обеих ногах, ударяя мяч о пол одной рукой.
- 9.Ходьба.

Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 9.



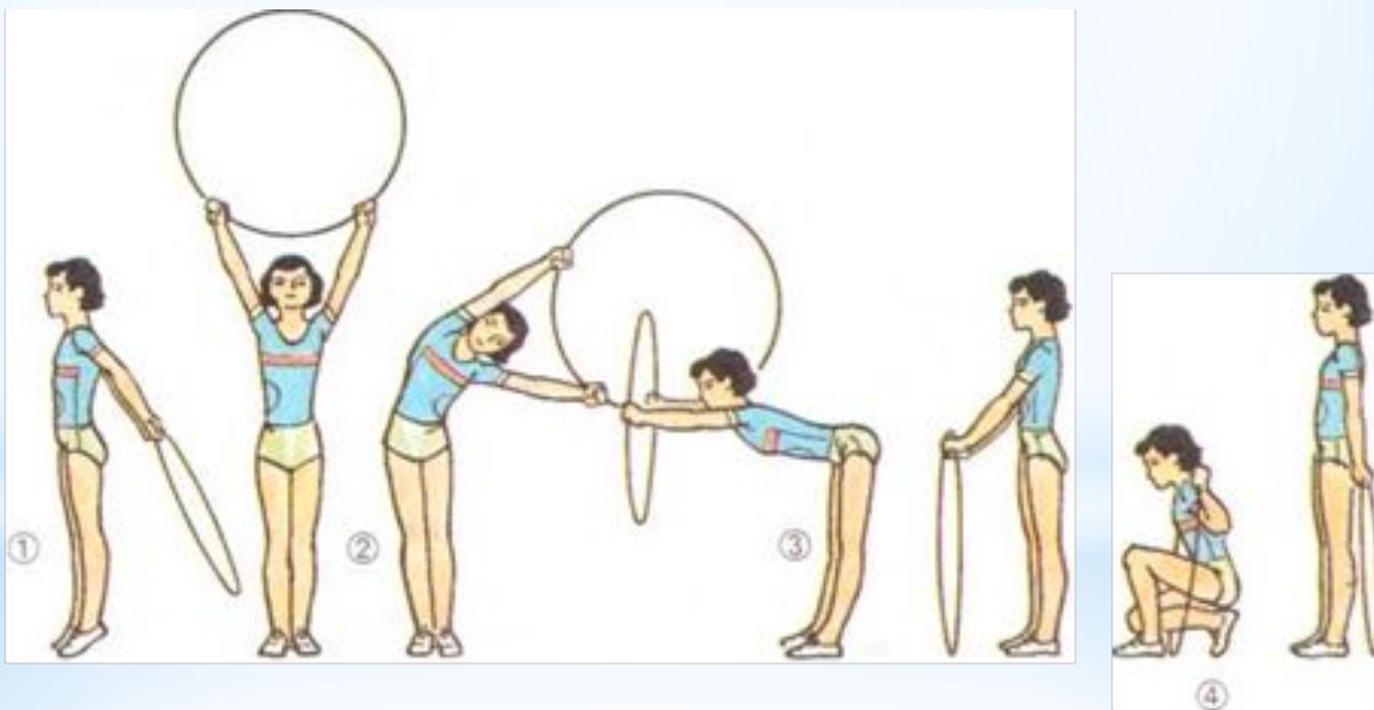
Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 10.

- 1.Потягивание с подниманием на носки, обруч сзади, прогнуться. Стараться отвести руки как можно дальше назад.
- 2.Наклоны с обручем в стороны.
- 3.Наклоны с обручем вперед прогнувшись.
- 4.Пролезание в обруч с выкрутами в плечах.
- 5.Поочередные перемахи ногами через обруч в седе ноги врозь, упор сзади.
- 6.Махи ногами назад, удерживаясь за поставленный на пол обруч.
- 7.Приседания стоя в середине обруча, с подниманием его вверх.
- 8.Прыжки в обруч и обратно, удерживая его то одной, то другой рукой.
- 9.Ходьба на месте до восстановления дыхания

Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-7 классов.

Комплекс 10.



Спасибо за
просмотр!
Конец!