

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА (ЗАРЯДКА)

Шляпникова Виктория Викторовна, к.п.н.,  
учитель высшей квалификационной категории,  
учитель физической культуры  
ГКОУ «Школа-интернат № 2» г. Оренбурга  
2020 год

Встали дети, потянулись  
И друг другу улыбнулись!  
Мы зарядку начинаем,  
Мы здоровье укрепляем.



# 1. Ходьба на месте.

Методические указания и дозировка:  
спина прямая; подбородок поднять;  
с каждым шагом поднимать  
колени выше; 20-30 секунд.



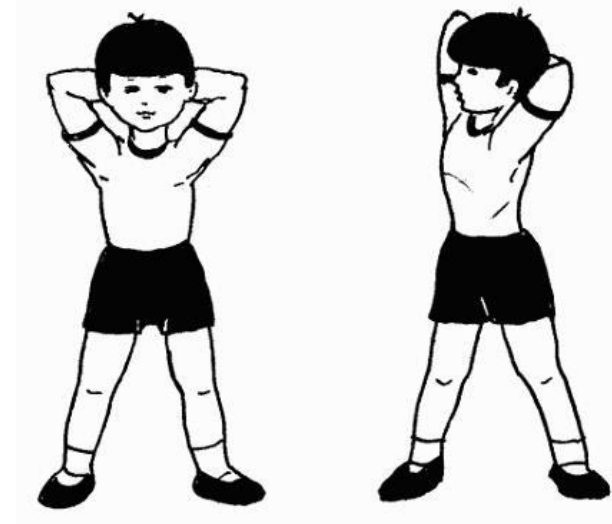
# 2. Массаж ладоней с хлопком.

Методические указания и дозировка:  
на 4 счета растирать ладони; на 4 счета  
хлопки (хлопки можно делать перед  
собой, над головой, за спиной); 20-30  
секунд.



### 3. Повороты туловища.

Методические указания и дозировка: руки за голову; подбородок поднять; ноги от пола не отрывать; 4-6 раз на каждую сторону.



### 4. Стойка на носках.

Методические указания и дозировка: из исходного положения основная стойка, стойка на носках руки вверх (руки за голову), прийти в исходное положение; держать равновесие; 6-8 раз.



## 5. Наклоны туловища.

Методические указания и дозировка: начинать с полунаклона, и с каждым разом глубже делать наклон; ноги не сгибать; 4-6 раз в каждую сторону.



## 6. Упражнения с напряжением.

Методические указания и дозировка: дети показывают силу, напрягая мышцы; можно ладони соединить перед грудью и напрячь давя ладонь на ладонь; 6-8 раз.



## 7. Полуприседы.

Методические указания и дозировка:  
спина прямая; подбородок поднять;  
пятки от пола не отрывать; руки  
вперед (в стороны, за голову); 6-8 раз.



## 8. Ходьба на месте с поворотом головы.

Методические указания: спина прямая;  
подбородок поднять;  
плавно делать повороты; 20-30 секунд.



**Всегда  
укрепляйте своё здоровье!**



## **Общие рекомендации:**

- общее время проведения зарядки 5-12 минут (8 минут – оптимально);
- перед началом проведения зарядки проветрить помещение;
- одежда не должна стеснять движения (галстуки и ремни расслабить);
- упражнения подбираются не сложные и периодически обновляются;
- повороты и наклоны головы делаются в конце комплекса, т.к. у детей слабые мышцы шейного отдела позвоночного столба и включать такие упражнения следуют после общего «разогрева» организма;
- можно выполнять под музыкальное сопровождение, когда упражнения будут хорошо изучены.