

Утренняя гимнастика

Учитель: Переводчикова
Ольга Анатольевна
ГБОУ школа №432
Колпинского района
Санкт-Петербурга

УТРО



ДЕНЬ

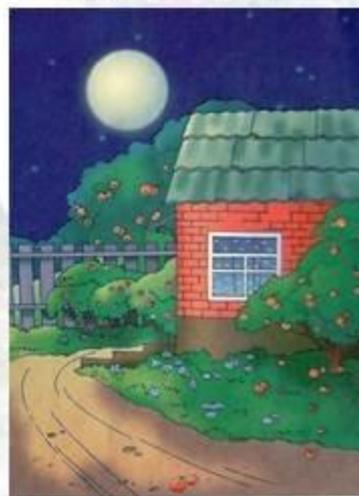


СУТКИ

ВЕЧЕР



НОЧЬ





Ночь

Утро

Вечер

День



Вот и солнышко встаёт,
Спать ребятам не даёт!
- Ну-ка, детки, подымайтесь,
Заряжайтесь, умывайтесь,
Аккуратно одевайтесь
И за завтрак принимайтесь!



Угадайте, про какую часть суток стихотворение.



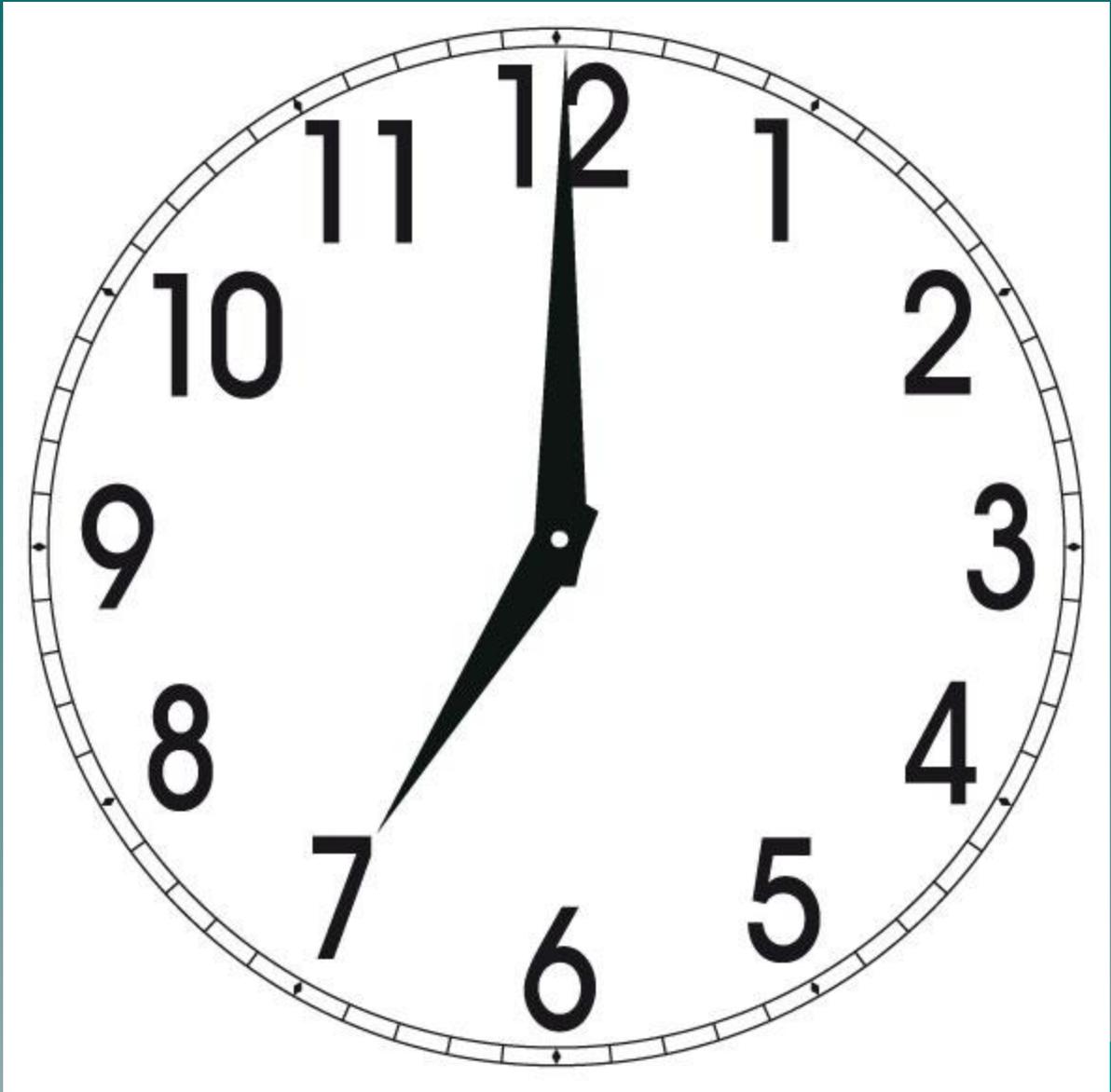
подъем

7.00

Рано утром на рассвете

Просыпаются все дети





Личная гигиена.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.



Зарядка



7.10

**Утром рано поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна зарядка!**



Утренняя гимнастика

- Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.
- Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



Как составить комплекс упражнений утренней зарядки

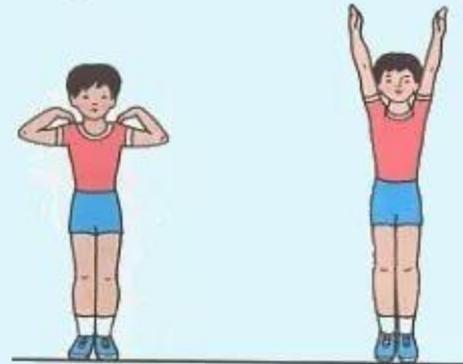
Упражнения нужно выполнять в такой последовательности:

- ☀️ Потягивание
- ☀️ Ходьба и бег в спокойном темпе
- ☀️ Дыхательные упражнения
- ☀️ Сгибание и разгибание, вращение рук
- ☀️ Наклоны вперёд и в стороны
- ☀️ Поднимание и опускание ног и туловища в положении лёжа на спине
- ☀️ Прыжки
- ☀️ Медленная ходьба с упражнениями для восстановления дыхания



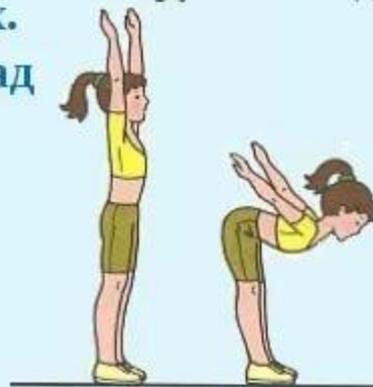
Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.

3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,

5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться

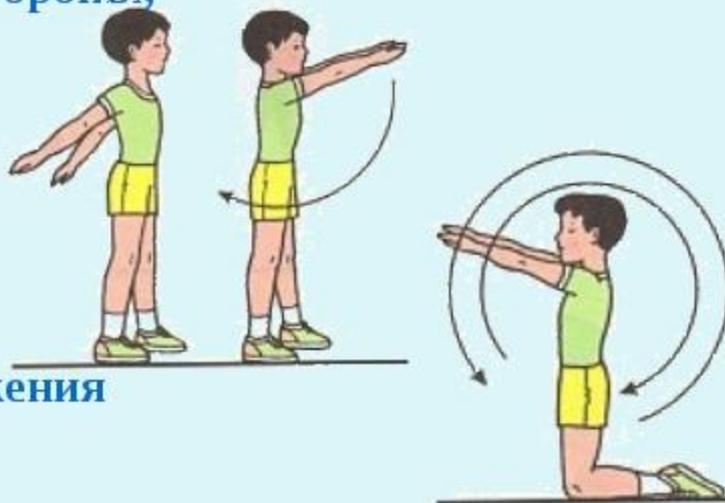


Упражнения для мышц рук

1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.



2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и.п.



3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.

Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.

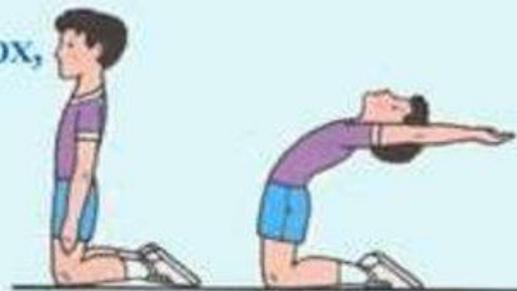


3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



Упражнения для мышц ног

1. Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх. Вернуться в и.п.



2. Стоя опереться одной ногой, согнутой в колене, в край стула, наклониться вперёд и коснуться руками спинки стула. Затем опереться другой ногой и выполнить тоже самое.



3. Приседания, руки вперёд, спина прямая



Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



* Закаливание



Основные дела



Подъём



Утренняя зарядка



Умывание



Завтрак
Обед
Ужин



Одевание



Учёба в школе



Прогулка и подвижные игры на воздухе



Занятия спортом