

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

Хаджиева Елена
Александровна
МБОУ СОШ № 11
г. Каменск – Шахтинский
учитель физической
культуры

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

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 свободной одежде и босиком. В этом случае вам обеспечена свобода в движениях. Упражнения должны быть разнообразными, направленными на работу всех групп мышц. Они включают в себя движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьбу и т.д.

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 1-4 классов.

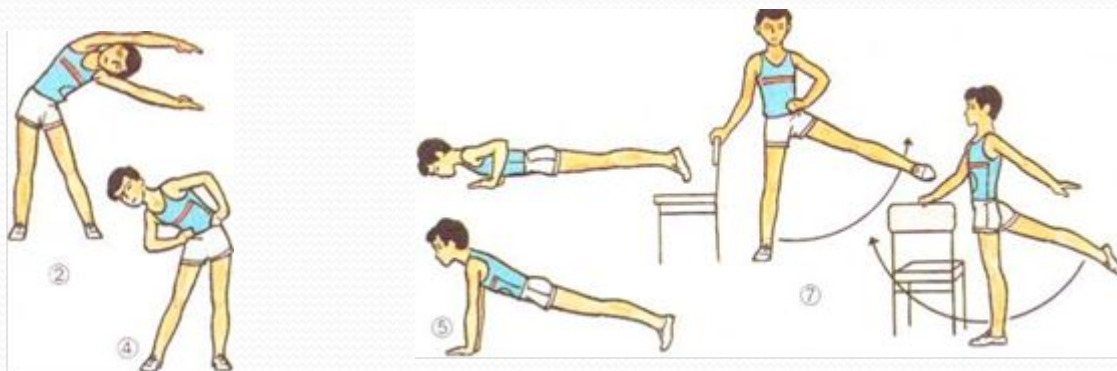
Комплекс 1.

- 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 1-4 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 1-4 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 разводятся.
7. Поднимание и опускание ног лежа на спине.
8. Прыжки с хлопками рук над головой.
9. Спокойная ходьба.

Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 1-4 классов.

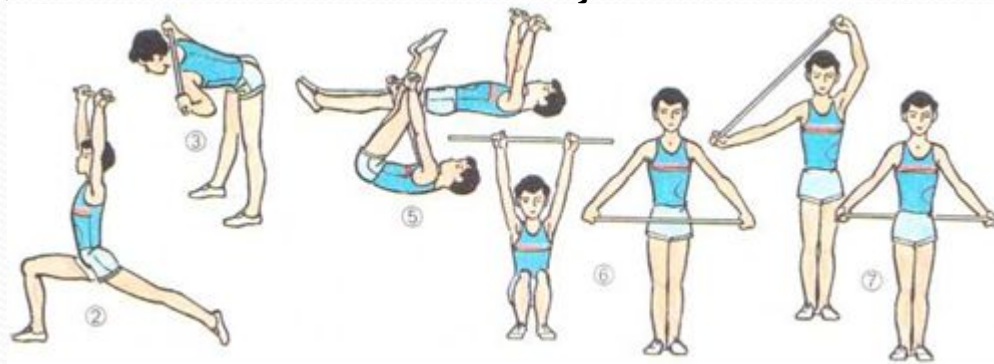
Комплекс 4 (с гимнастической палкой).

- 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 5-6 классов.

Комплекс 1 (с гимнастической палкой).

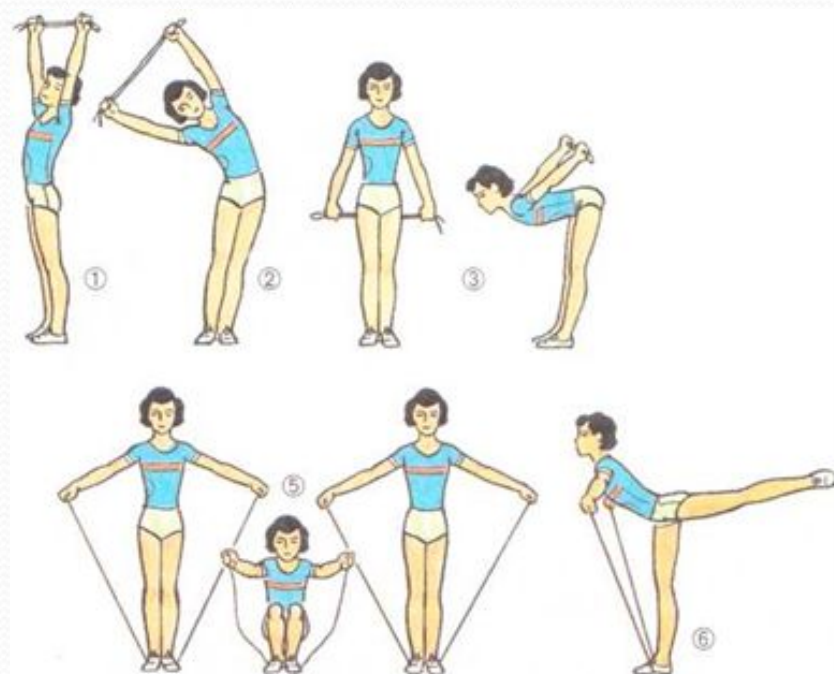
- 1.Потягивание с подниманием палки вверх.
- 2.Выпады вперед попеременно правой и левой ногой, палку вверх, прогнуться.
- 3.Повороты и наклоны туловища с палкой на плечах.
- 4.Перешагивание через палку.
- 5.В положении лежа на спине, руки перед собой. Перенос ног через палку.
- 6.Приседания, руки с палкой 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 5-6 классов.

Комплекс 2 (со скакалкой).

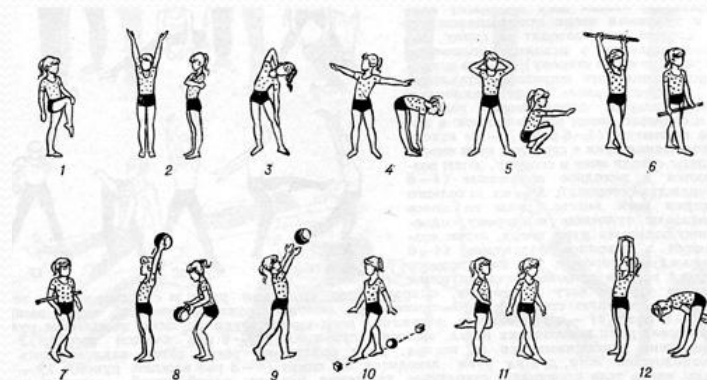
- 1.Потягивание со сложенной скакалкой.
- 2.Наклоны в стороны, руки вверх.
- 3.Наклоны, руки отвести как можно больше назад-вверх, прогнуться.
- 4.Последовательное поднятие носков и пяток с продеванием скакалки под ступнями ног назад и вперед.
- 5.Приседания, руки вперед, скакалка под ступнями ног.
- 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- 6 классов.

Комплекс 3 (с мячом).

- 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 выпусканием и ловлей мяча.
- 7.Махи ногами с переключиванием 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.



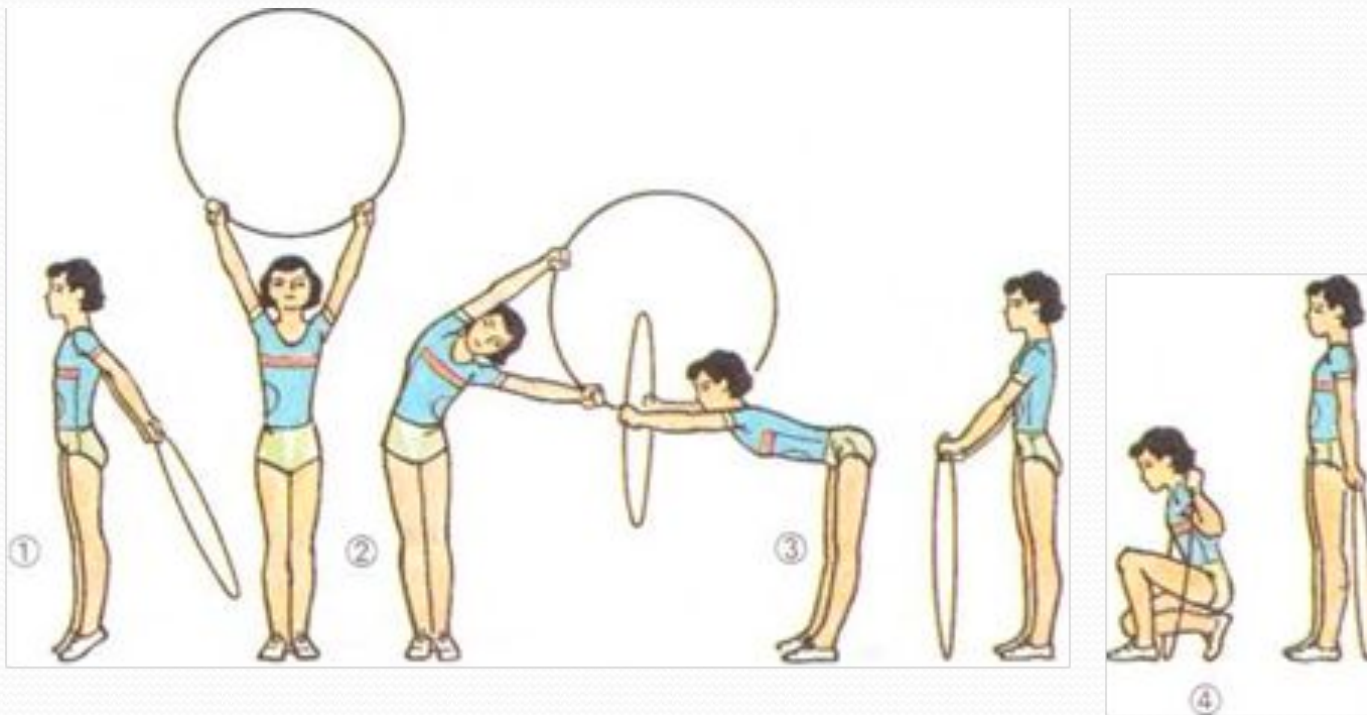
Комплексы упражнений для мальчиков и девочек 5-6 классов.

Комплекс 4 (с обручем).

- 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 5-6 классов.

Комплекс 4 (графическое изображение)



Конец.

Спасибо за внимание.

