

Методические рекомендации по утренней зарядке

Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры — предметы, которые очень интересны нам, но как раз те, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века — гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура — это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это — необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение — основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности — в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются задачей развития ребенка.

Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Систематические занятия любым видом спорта развивают силу мышц, выносливость, быстроту и ловкость.

Словом, возможности приобщения детей к спорту велики. Они будут расти из года в год. Долг родителей — использовать эти возможности на благо воспитания всесторонне развитого человека.

Комплекс №1 (совместная зарядка) «На зарядку всей семьёй»

Цель: Формирование здорового образа жизни в семье.

Задача: Познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые способствуют укреплению здоровья детей.

Уважаемые мамы и папы! Все вы мечтаете, чтобы Ваш ребёнок стал ловким, быстрым, смелым. а самое главное - здоровым! Не нужно мечтать, а нужно действовать и начинать каждое утро с зарядки! Всем известно, какую пользу приносит утренняя гимнастика не только взрослому, но и подрастающему организму. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!- не зря так говорят в народе. Заниматься зарядкой желательно каждый день и по возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Упражнения, которые вы сегодня будете выполнять, ребёнок может делать с любым членом вашей семьи. Вы укрепите не только мышцы, но и семейные традиции, станете ближе друг к другу.

I. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, ходьба прямым приставным шагом, прямой галоп. Лёгкий бег, бег с поскоками, лёгкий бег, ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Построение в две колонны.

II. ОРУ в парах.

1. «*Потягивание*». И. П.: ноги вместе, руки в стороны. Подъём на носки, руки поднять вверх, потянуться. Вернуться в И. П. Повторить 6 раз.

2. «*Качели*». И. П.: то же, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны. Повторить по 4 наклона в каждую сторону.

3. «*Боксёры*». И. П.: Ноги врозь - одна впереди, другая чуть сзади, руки соединены в парах, упираются ладонями друг в друга. Поочередное выпрямление и сгибание рук в парах перед собой.

4. «*Вертушка*». И. П.: стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Повороты туловища навстречу друг другу. Повторить по 4 поворота в каждую сторону.

5. «*Гномы – Великаны*». И. П.: лицом друг к другу, ноги вместе, руки сцеплены в парах, опущены вниз. Поочерёдное приседание в парах. Повторить по 6 приседаний каждому.

6. «*Тяни – толкай*». И. П.: сидя на полу лицом друг к другу, ноги врозь, выпрямлены, соединены стопами друг с другом, руки сцеплены в парах. Поочерёдные наклоны туловища вперёд: один напарник за руки тянет на себя другого и отклоняется при этом назад. Повторить по 6 наклонов каждому.

7. «*Весёлый танец*». И. П.: Стоя боком друг к другу, взявшись за руки. Прыжки поскоками по кругу друг за другом. Продолжительность 30 сек.

8. Упражнение с восстановлением дыхания.

-«*Надувание шарика*»

Важно помнить - вдох делаем шумный, короткий, активный. Выдох - абсолютно пассивный, уходит через рот.

Заканчиваем нашу утреннюю разминку водными процедурами.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Комплекс №2

Утро с зарядки- здоровье в порядке!

В возрасте 11 лет и старше многие школьники, к сожалению небрежно и с малым интересом относятся к утренней гимнастике, но на удивление многие занимаются спортом, считая именно такую физическую активность более полезной. Важно объяснить таким детям, что польза именно от утренней гимнастики очень высока и кроме того легко можно совмещать упражнения во время зарядки с упражнениями имеющими значения в выбранном виде спорта. Попробуйте вместе с ребёнком или посоветуйте ему составить свой комплекс упражнений для утренней гимнастики, но проследите за тем, чтобы он не был перегружен.

- Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить круговые движения головой в одну и другую сторону. Повторить 8 – 10 раз.
- Прежнее исходное положение. Выполнять повороты туловища в стороны. Повторить 5 раз.
- Прежнее исходное положение. Выполнять махи ногой назад, вперёд и в сторону. Повторить 3 – 5 раз каждой ногой.
- Прежнее исходное положение. Развести руки в стороны и на выдохе выполнить наклон вперёд касаясь правой рукой носка левой ноги; на вдохе выпрямиться, вернуться в исходное положение. Затем наклон с другой рукой. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.
- Прежнее исходное положение. Выполнять приседания в спокойном темпе.
- Прежнее исходное положение. Выполнять круговые движения тазом в одну и другую сторону.
- Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки внизу. Пальцы сжать в кулак и выполнять круговые движения руками вперёд и назад.
- Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять подскоки на месте. Темп произвольный, по возможности.
- Прежнее исходное положение. Выполнять прыжки боком через небольшую преграду, например мячик или коробку.
- Сесть на пол, ноги прямые, расставлены широко. Тянуться вперед, то к одной, то к другой ноге.

- Лечь на спину и выполнять ногами упражнение «ножницы» скрещивая слегка приподнятые над полом ноги.
- Лёжа на спине выполнять упражнение «велосипед» попеременно сгибая и разгибая ноги.
- Встать на четвереньки, выгибать и прогибать спину.
- Закончить зарядку спокойной ходьбой

Комплекс №3

Комплекс гимнастических упражнений юношей

У подростков в 14 лет интенсивно продолжаются рост, половое и психическое развитие. Проявляются значительные отличия в строении и функционировании организмов девушек и юношей. В 14 лет физическое развитие мальчиков более интенсивное. У них более выражены мышцы, развит плечевой пояс. Мальчики отличаются от девочек большей мышечной силой.

Помните, что у подростков сердечно-сосудистая система отстает в развитии от всего организма. Поэтому часто возникают слабость, снижение или повышение артериального давления, обмороки. Однако это не повод отказаться от физической активности. Гимнастические упражнения, наоборот, помогают приспособиться организму к переменам. Физическая нагрузка способствует гармоничному развитию подростков.

В этот период жизни подростки много времени проводят за уроками в школе и дома, поэтому умственная нагрузка у них значительно преобладает над физической. Занятия гимнастикой помогут отдохнуть и размяться после длительного пребывания в положении сидя. Кроме того, чередование умственной и физической активности улучшает работу головного мозга.

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с ускорением.

Примечание: выполнять упражнение 1 мин.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук приведены к плечам.

1. На вдохе вытянуть руки в стороны и прогнуться (рис. 1).

2. На выдохе вернуться в исходное положение.

Примечание: повторить упражнение медленно 6—8 раз.

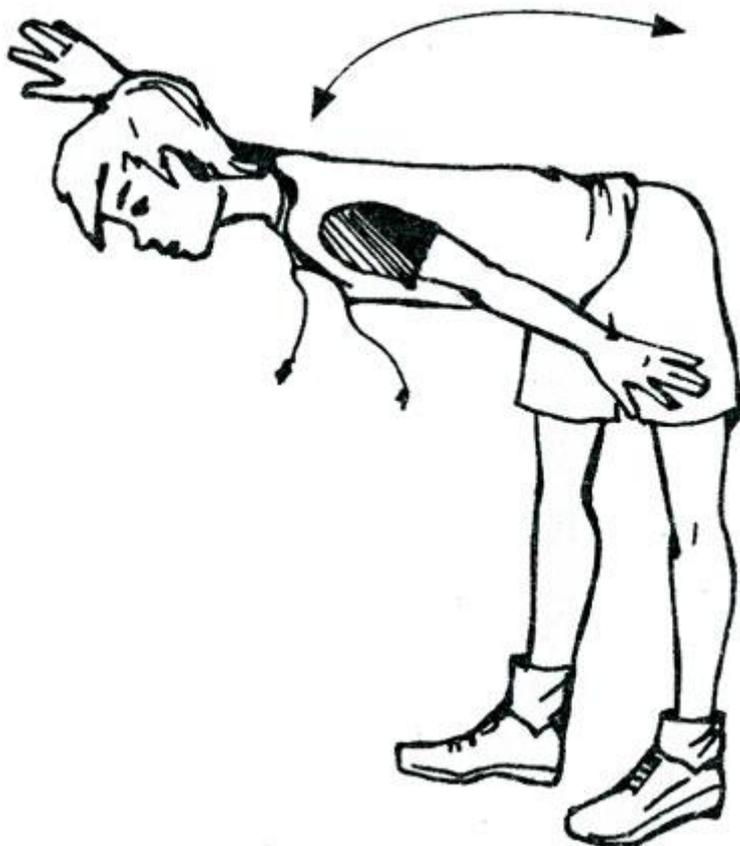


Рисунок 1. Упражнение 2

Упражнение 3

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе развести руки и отвести правую ногу в сторону.
2. На выдохе вернуться в исходное положение.

Примечание: выполнить упражнение 8—10 раз в умеренном темпе.

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На выдохе пружинисто присесть и коснуться пола руками 3 раза.
2. На вдохе принять исходное положение.

Примечание: выполнить упражнение быстро 8-10 раз.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. На вдохе наклониться в правую сторону и одновременно опустить скользящим движением по туловищу правую руку вниз, а левую — поднять вверх.
2. На выдохе вернуться в исходное положение.
3. Выполнить все в другую сторону.

Примечание: повторить упражнение в умеренном темпе 8—10 раз.

Упражнение 6

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе отвести правую ногу назад и поставить на носок, одновременно поднимая руки вверх.

2. На выдохе сделать мах правой ногой вперед, одновременно вытягивая вперед руки и касаясь стопы.

3. На вдохе сделать мах правой ногой назад и поднять руки вверх.

4. На выдохе вернуться в исходное положение.

5. Выполнить все левой ногой.

Примечание: повторить упражнение быстро 8-10 раз.

Упражнение 7

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки вдоль туловища.

1. На выдохе пружинисто наклониться 3 раза вперед, одновременно касаясь пола.

2. На вдохе принять исходное положение.

Примечание: выполнить упражнение быстро 6—8 раз.

Упражнение 8

Исходное положение: горизонтальное положение с упором на параллельно поставленные ладони вытянутых рук и пальцы стоп.

1. Согнуть руки в локтях под прямым углом (рис. 2).

2. Принять исходное положение.

Примечание: выполнить упражнение 6—10 раз.

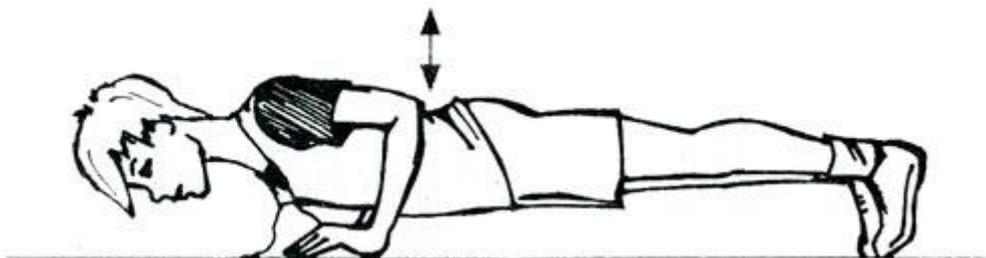


Рисунок 2. Упражнение 8

Упражнение 9

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1. Прыгнуть и свести ноги вместе.

2. Прыгнуть и развести ноги.

Примечание: повторить упражнение 15—20 раз, дыхание может быть произвольным.

Результат утренней зарядки

- ускоряется кровообращение;
- учащается дыхание;
- активизируется обмен веществ;
- приходит в тонус нервная система;
- повышается настроение и работоспособность (а это нам так необходимо утром)

Правильно организованный рабочий стол

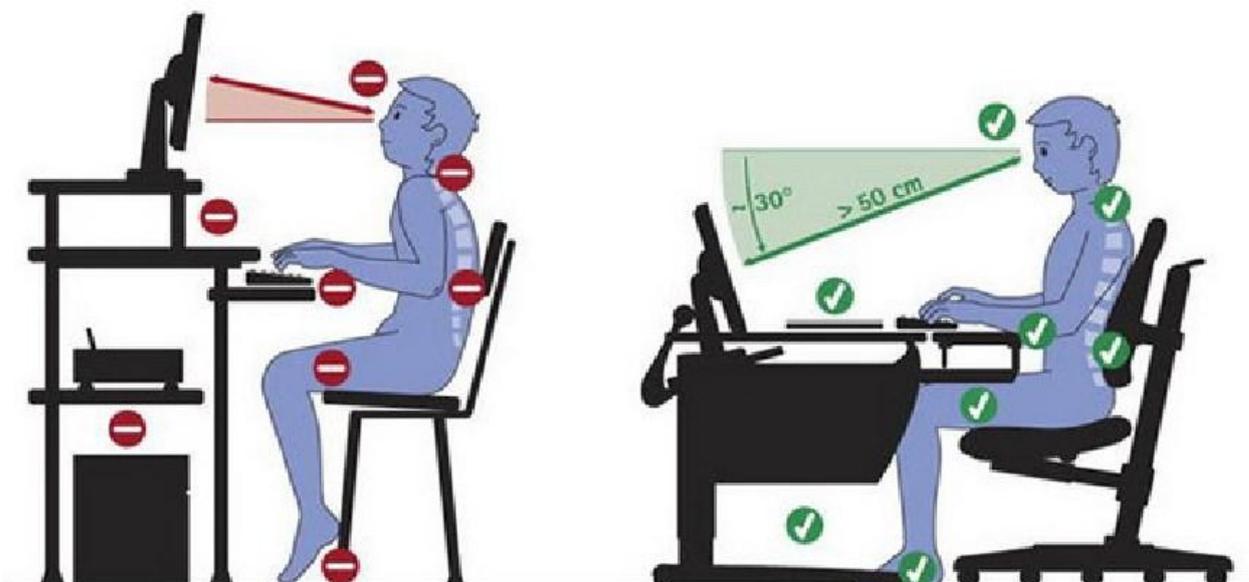
Плохо организованное рабочее место может негативно повлиять на зрение. Вот некоторые советы, которые помогут избежать перенапряжения глаз:

1. Равномерное освещение экрана компьютера посторонним светом (например ночником с рассеянным светом) поможет избавиться от быстрой утомляемости глаз.
2. Уберите лампу дневного света с рабочего стола, она доставляет сильный дискомфорт глазам. Лучшим вариантом будет лампа, установленная на потолке.
3. Возьмите в привычку протирать экран от пыли и возможной грязи. Важно помнить что моющими средствами можно испортить экран монитора, поэтому чуть влажной тряпки будет достаточно.
4. Монитор обязательно должен находиться чуть ниже уровня глаз.
5. То, как часто обновляется монитор также играет весомую роль. У лучевого монитора частота обновления не должна быть ниже 85 Гц, а у жидкокристаллического не ниже 75 Гц. А вообще лучше поставить максимально возможную частоту обновления экрана.
6. Прямой или отражённый от монитора свет ни в коем случае не должен попадать в глаза. Если у вас имеется настольная лампа, то ее свет лучше направить в потолок.
7. Блики, как и прямой свет представляют опасность для вашего зрения. Если вы никак не можете избавиться от бликов, лучшим вариантом для ваших глаз будет приобретение антибликового монитора.
8. Расположите монитор на расстоянии 50 см или вытянутой руки. При отличном зрении поставьте экран на расстоянии 70 см.

Как видите, эти правила очень просты. Хорошее освещение рабочего места поможет сохранить остроту зрения.

Несколько правил при работе за монитором

Существует несколько основных правил во время работы за компьютером. Не стоит пренебрегать ими, тогда проблем со зрением будет меньше.



- работайте за компьютером только в хорошо освещенном помещении и ни в коем случае не работайте в темноте;

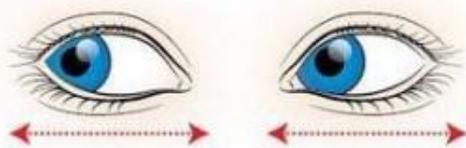
- чем чаще вы моргаете, тем это лучше для ваших глаз, если моргать редко, роговица глаза может пересыхать;

- каждые 1,5 – 2 часа нужно обязательно делать небольшой перерыв на 10-20 минут;

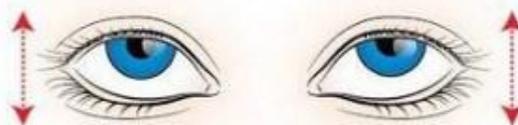
- во время перерыва вы можете сделать как зарядку для глаз, а также размять мышцы.

Последнему правилу очень важно уделить внимание, чтобы избежать многих проблем со здоровьем.

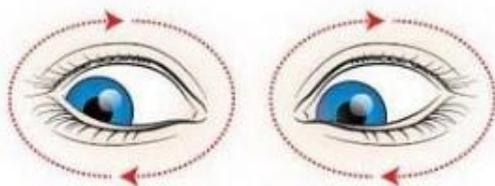
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



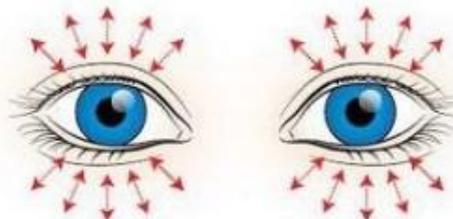
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



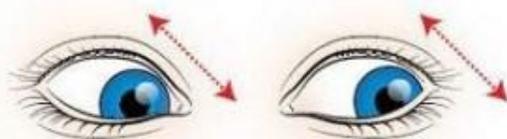
Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



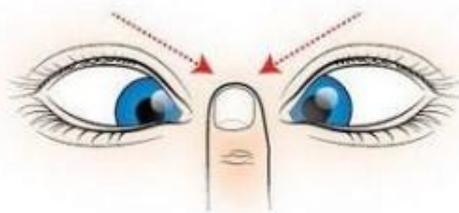
Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



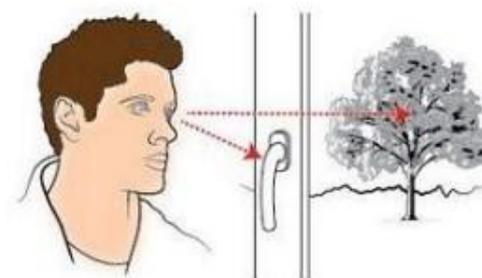
Движение глазами по-диагонали:
скосить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

Как видите зарядка очень простая и для ее выполнения нужно только лишь немного время. Выполняя данные упражнения каждый день, вы сможете хоть немного разгрузить глаза, отдых для зрения поможет избежать серьезных

проблем с глазами. Самая главная рекомендация — поменьше сидите за компьютером, общайтесь с родными людьми и друзьями.

Зрение наиболее расслабленное, когда смотрит в даль. Если вам нужно много работать за монитором, отвлекайтесь от компьютера, подходите к окну и рассматривайте, что происходит на улице, во время перерывов выполняйте домашнюю работу (или что-то сделайте полезного в офисе). Всего несколько минут без компьютера в час поможет не только снять напряжение с глаз, но и будет благоприятно отражаться на осанке. Ведь сидячая работа вредит не только глазам, а еще и позвоночнику. Обязательно чередуйте умственный и физический труд, следите за правильным питанием и продуктивность вашей работы возрастет без ущерба для здоровья.

Советы при длительных занятиях за компьютером

Простые советы помогут регулярно заниматься гимнастикой и предотвратить многие заболевания, которые связаны с работой за компьютером.

Школьники – это те же офисные работники, поскольку зачастую им приходится сидеть по несколько часов и выполнять определенные задания. Но в отличие от взрослых они не понимают вреда сидячей работы и могут пропускать такие важные моменты, как выполнение простых физических упражнений для разгрузки спины. Это чревато искривлением осанки и общим ухудшением состояния организма. Требуется постоянная физическая активность – она необходима не только для повышения общего тонуса организма, но и для правильного формирования мышц. В лицее практикуются физкультминутки, которые способны снизить переутомляемость и снимать напряжение от длительного сидячего положения. Школьникам необходимо выполнять упражнение в несколько этапов:

- Простая 20 минутная зарядка утром дома;
- Умеренная физическая активность в течение 30 минут в обеденное время;
- В период до 15:00 важно выполнить любой 20-ти минутный комплекс.

Упражнение 1

Что нужно делать:

- Сесть ровно, выровнять спину, голова должна обязательно смотреть вперед;
- Необходимо максимально вытянуть ноги, носки при этом смотрят "на себя";
- Руки тянем вверх, к потолку;
- Далее следует вернуться к исходному положению и повторить комплекс.

Достаточно 3-х "подходов" для общего снижения нагрузк

Упражнение 2

Что нужно делать:

- Необходимо принять исходное положение точно такой же, как в предыдущем упражнении (сесть на стул, максимально вытянуть ноги)
- Руки при этом необходимо вытянуть перед собой, ладони направить друг другу;
- Далее следует широко раскинуть руки (как будто собираетесь кого-то обнять) и при этом наклоняться в сторону;
- Заводим руки перед собой и выпрямляем спину;
- Движение необходимо повторить в другую сторону.

Можно повторять данное упражнение до 10 раз. Простой комплекс хорошо разгружает спину и руки.

Упражнение 3

Что нужно делать:

Упражнение полностью повторяет предыдущий вариант, при этом необходимо вращать стопы в разные стороны, максимально стараясь фиксировать положение.

При выполнении упражнения можно держаться руками за подлокотники, спина должна быть максимально ровной. Данное упражнение можно повторить 10-12 раз для получения максимального эффекта.

Упражнение 4

Что нужно делать:

"Играем в мяч":

- Необходимо сесть ровно, спину прижать к спинке стула (идеально, если это будет ортопедический стул);
- Далее берем небольшой мяч, его необходимо зажать между коленями, мышцы при этом сильно напрягаем;
- расслабляем мышцы и принимаем исходное положение.

Можно выполнять сколько угодно повторов этого простого упражнения – оно хорошо разрабатывает мышцы ног и отлично тренирует спину.

Упражнение 5

Следующая группа упражнений – с опорой. Для этого необходимо встать позади спинки стула и руками опираться на него. Первое из них - "Ласточка"

Что нужно делать:

- Встаём позади стула, руки на спинку;
- Руки осторожно отводим назад, руки в стороны;
- Медленно вернуться в исходное положение;
- Меняем ногу и выполняем упражнения ещё раз.

Достаточно выполнить по четыре подхода для каждой ноги.

Упражнение 6. Классическое упражнение "Пируэт"

Что нужно делать:

- Необходимо встать за стул, руки положить на спинку;
- Правую руку поднимаем вверх, левую ногу – в сторону;
- Быстро вернуться в исходное положение и повторить комплекс.

Достаточно 6 —10 повторов для оптимального эффекта.

Упражнение 7.

Что нужно делать:

Встаём на цыпочки

- Встать за стулом;
- Опираясь на спинку необходимо не сильно;
- Подняться на носочки;
- Считаем до 10 и делаем возврат в исходное положение.

10-20 повторений данного эффективного упражнения будет достаточно для общей проработки ступней. Обувь при выполнении упражнения желательно снять.

Упражнение 8. Обычные наклоны.

Что нужно делать:

- Встать необходимо прямо, спину максимально выровнять;
- Медленно поднять руки, при этом корпус отвести в сторону;
- Выполняем упражнения для разных сторон;
- Вернуться в исходное положение.

Для максимального эффекта важно выполнить до 20 повторов данного упражнения.

Упражнение 9. Обычная ходьба на месте.

Что нужно делать:

- Встать прямо, руки вдоль туловища;
- Быстро выполняем шаги, размахивая руками в такт;
- Вернуться в исходное положение.

Упражнение важно делать не менее 10-15 минут для общей разгрузки мышц. Простое упражнение быстро приходит в тонус.

Упражнение 10. Приседания

Что нужно делать

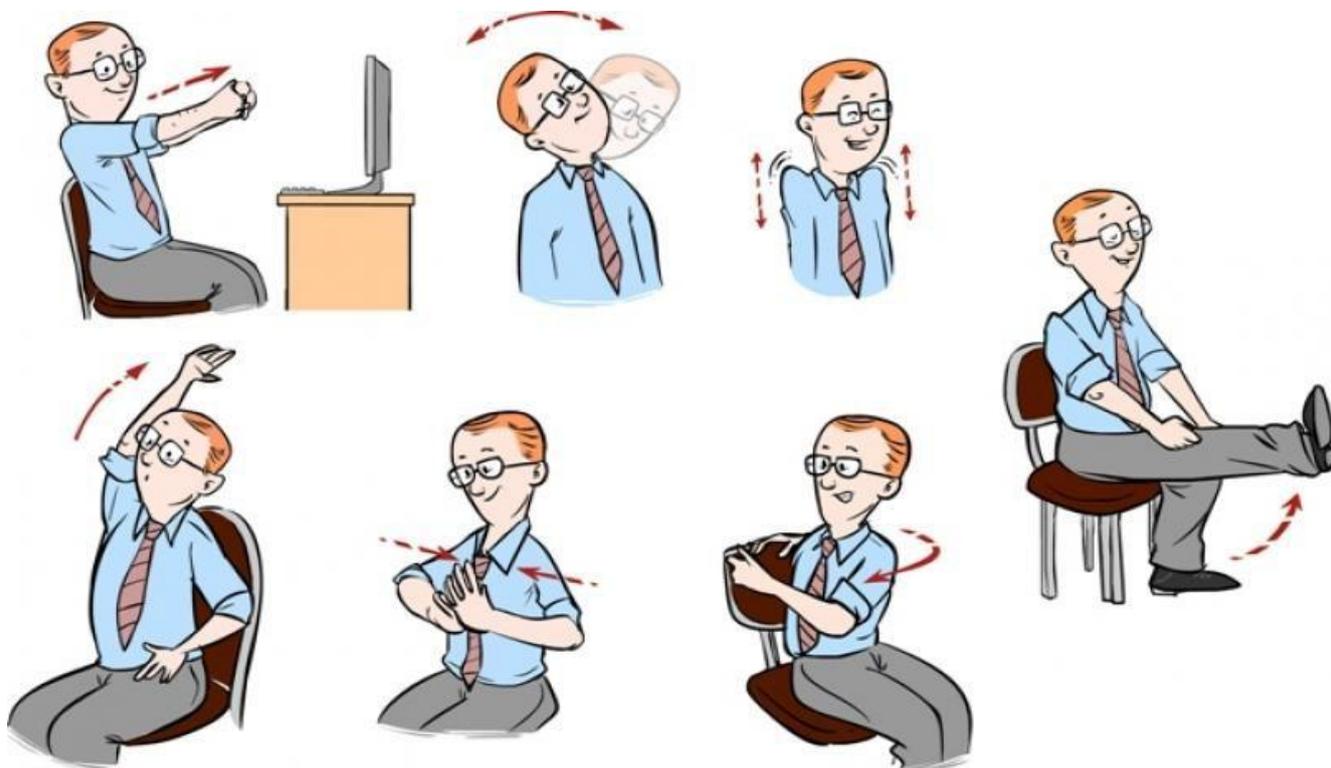
- Встать прямо, руки вытянуть перед собой;
- Медленно приседаем до тех пор, пока верхняя часть бедра станет параллельно полу;
- Выпрямляться стоит медленно.

Упражнение выполнить в 10 раз в зависимости от индивидуальной выносливости организма.

Самые простые упражнения для «пятиминуток»

Упражнения для спины и шеи

Следующий комплекс упражнений можно выполнять прямо на рабочем месте – они занимают одну-две минуты, при этом позволяют быстро разгрузить мышцы спины и шеи:



- Простые наклоны головой в разные стороны. Важно тянуться медленно, как бы растягивая мышцы шеи. Можно помогать руками. Выполнить несколько раз.



1.

- Вращаем голову в разные стороны.
- Сидя на стуле, вытягиваем руки вперёд, ноги также необходимо вытянуть. Хорошо снимается мышечное напряжение.

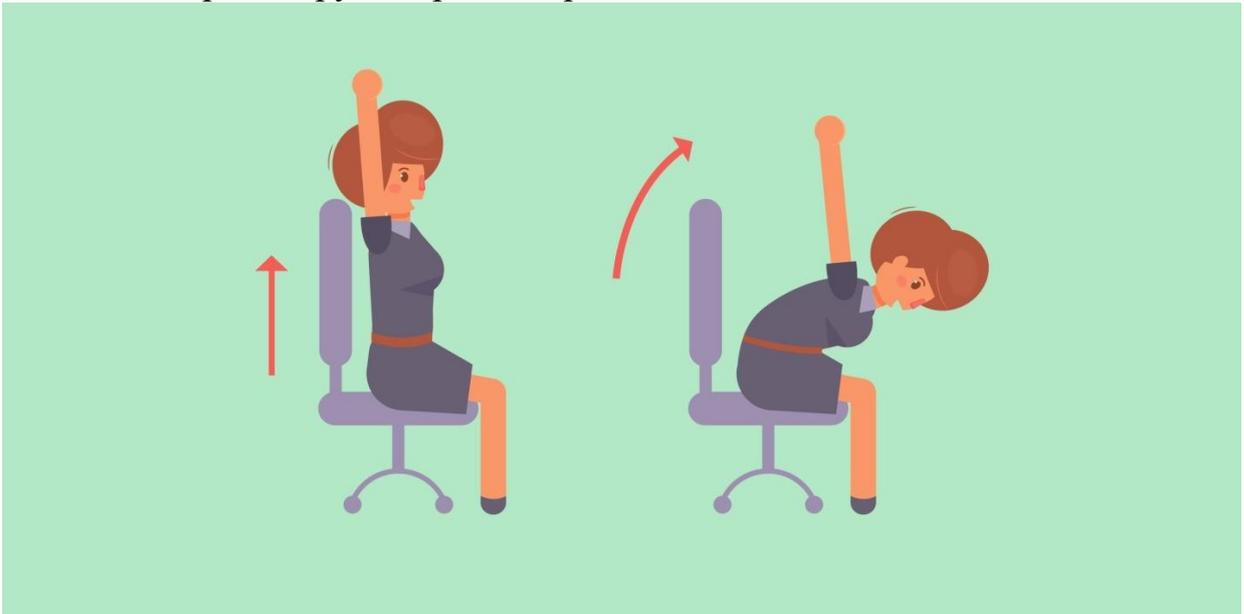


1.

- Хорошо прорабатываем мышцы шеи: выполняем стандартные упражнения – подтягивание, сгибания, "ротация", боковое сгибание.



- 1.
2. Отведение прямых рук вверх и вперед.



3.

Некоторые упражнения позволяют не только снизить риск заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и существенно подтянуть фигуру.

Упражнения для живота

- Необходимо сесть на стул, выпрямить спину и на выдохе втягивать живот – так можно сделать до 50 раз. Эффект от такого упражнения появляется довольно быстро.
- Следующее упражнение также делается на стуле. Хорошо прокачивает нижнюю часть живота. Необходимо сесть на стул, выпрямить спину и медленно подтягивать согнутые ноги к туловищу. Нижний пресс приходит в норму довольно быстро.



1.

- Тренируем косые мышцы живота. Упражнение выполняется также в сидячем положении. Необходимо скрестить руки на затылке и выполнять наклоны сидя.



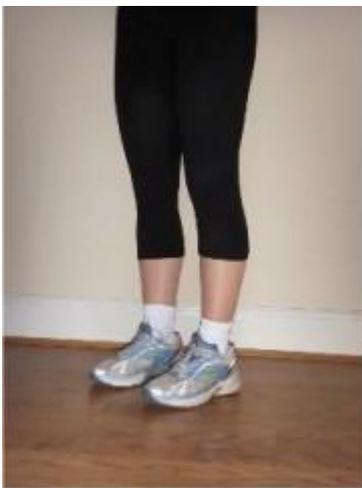
Упражнения для рук

- Самое лучшее упражнения для рук и спины – отжимания от стены. Оно помогает не только сформировать красивый рельеф рук, но и в короткие сроки привести осанку в порядок.



- Также для рук можно выполнять упражнение сидя. Выпрямить спину и развести руки в стороны – достаточно выполнить 20 повторений. Ещё лучше, если взять в руки любые утяжелители (к примеру пол литровые бутылки с водой отлично заменяют лёгкие гантельки).

Для ног можно выполнять простые подъемы на носочках. Делать упражнения можно даже сидя – полезная производственная гимнастика будет незаметной для окружающих. Упражнение хорошо разгоняет кровь и предотвращает появление варикоза



Физкультминутка на рабочем месте



