

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА!

Зарядка – представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий переход от сна к бодрствованию.

Утренняя гимнастика состоит из общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов и с предметами (гантели, гимнастические палки, эспандеры, скакалка, резиновые бинты и т.д.)

Комплекс зарядки может состоять из 8-12 упражнений,
каждое упражнение необходимо выполнять 8-12 раз и более.

Продолжительность утренней гимнастики:

Для 5-8 классов 10-15 минут

Для 9-11 классов 15-20 минут



Зарядку следует выполнять в проветренной комнате или на открытом воздухе. После гимнастики необходимы водные процедуры, которые тонизируют и закаляют.

ВАЖНО выполнять упражнения в определенной последовательности:

- потягивания (углубляют дыхания, увеличивают подвижность грудной клетки, гибкость позвоночника)
- спокойная ходьба и бег на месте (усиливает дыхание и кровообращение)
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (увеличивают подвижность плечевых суставов)
- упражнения для мышц туловища (укрепляют мышцы туловища, формируют правильную осанку)
- упражнения для мышц ног (увеличивают подвижность суставов)
- дыхательные упражнения (применяется для постепенного снижения нагрузки и нормализации дыхания и пульса).

Комплекс утренней гимнастики без предметов.

1. Исходное положение (И.П.) -основная стойка. Поднять руки вверх, потянуться, прогнуться-вдох, вернуться в И.П. -8раз
2. Ходьба на месте 30секунд. Бедро поднимать до горизонтального положения. Перейти на бег.
3. Бег на месте 1-2 минуты. Выполняем на передней части стопы. После перейти на ходьбу 15-30секунд.
4. И.П.- ноги врозь, руки к плечам. 1-4 -круговые движения вперед.5-8 – назад
5. И.П. – ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон туловища вправо,2- И.П., 3-4 тоже влево
6. И.П. – основная стойка. 1- наклон вперед, руки в стороны, 2-И.П.,3- наклон вперед с касанием руками пола, 4- И.П.
7. И.П.- сед, упор руками сзади, ноги прямые. 1-согнуть ноги, не касаясь пятками пола, 2- выпрямить ноги вперед-вверх, 3-4 вернуться в И.П. Спину держать прямо, руки в локтевых суставах не сгибать.
8. И.П. – основная стойка. Присед руки вперед, спина прямая, пятки от пола не отрывать.
9. И.П.- прыжки ноги скрестно, ноги врозь. Выполнять на передней части стопы, мягко.
10. Ходьба на месте с глубоким ровным дыханием. Встряхивая и расслабляя мышцы рук и ног