

Комплекс утренней гимнастики для обучающихся образовательных учреждений

Утренняя гимнастика приводит организм в работоспособное состояние после сна, повышает общий тонус и настроение, устраняет сонливость и вялость. Значение утренней зарядки не ограничивается чисто физиологическим воздействием физических упражнений. Утренняя гимнастика организует день обучающегося, обеспечивает высокую эффективность умственного и физического труда.

Утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Она призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя гимнастика исключает использование упражнений на силу и выносливость.

Утренняя зарядка, а точнее, ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. В целом, она не должна вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

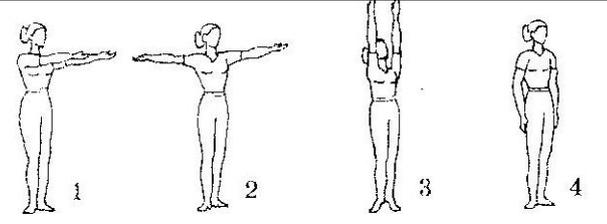
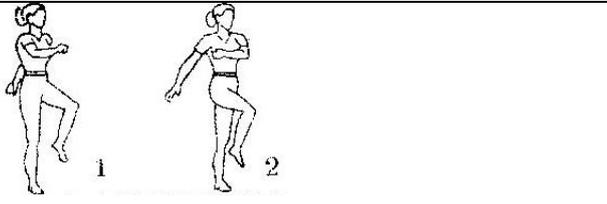
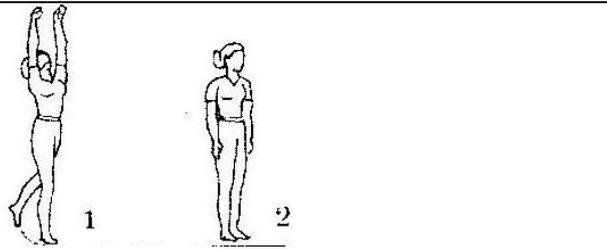
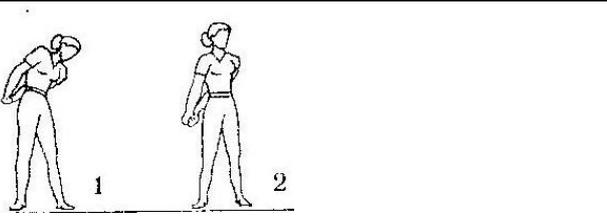
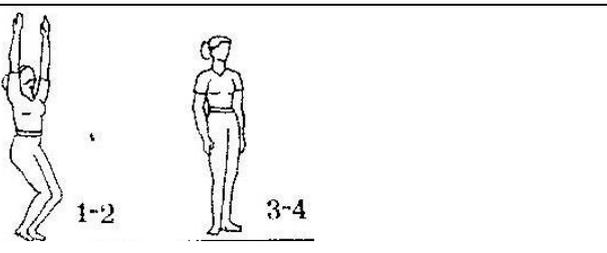
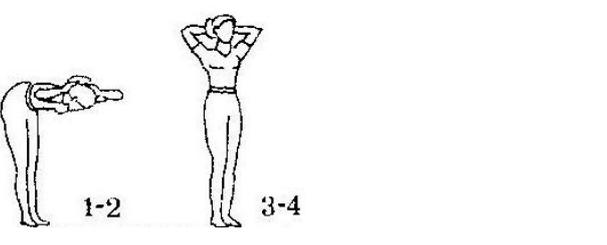
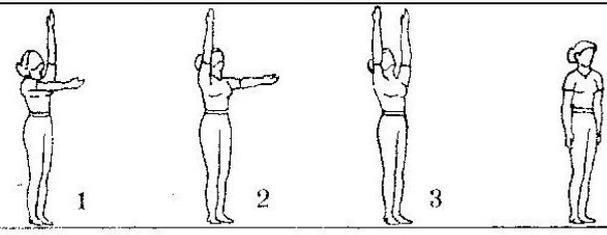
Зарядка представляет собой ежедневное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на протяжении 6-8 минут, который меняется через каждые 3-4 недели. Благоприятно проводить зарядку на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

Утреннюю гимнастику рекомендуется проводить по трем возрастным группам, что дает возможность более точно дозировать нагрузку на каждого обучающегося.

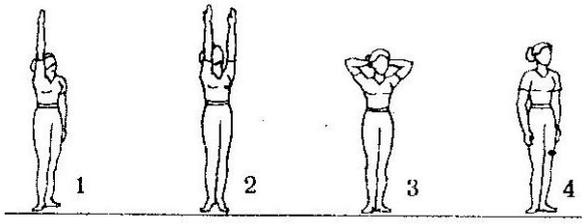
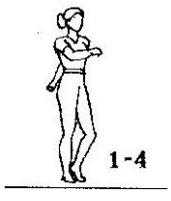
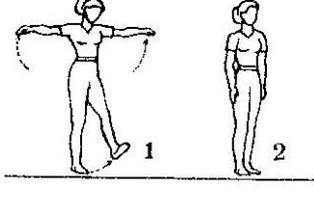
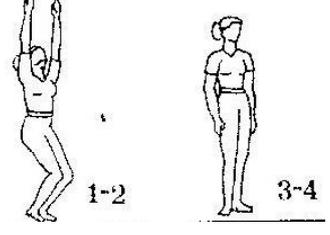
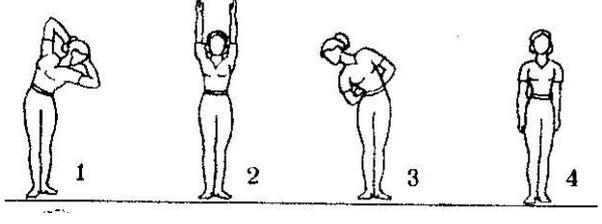
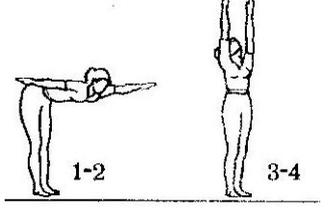
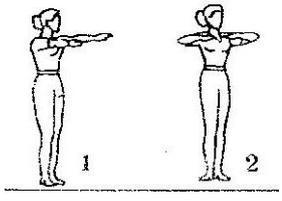
В начальной школе зарядку может проводить учитель, в средних и старших классах учитель-предметник или классный руководитель, привлекая учителей физвоспитания.

Так же, одной из форм профилактики утомления на уроках является **физкультурные минутки**. Это специальные комплексы, состоящие из 2-3 упражнений, которые выполняются 1-2 раза за смену. Упражнения рассчитаны на неработающие (или малоработающие) группы мышц.

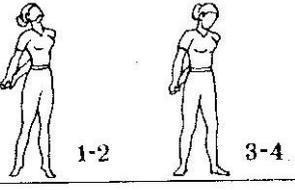
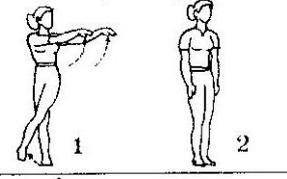
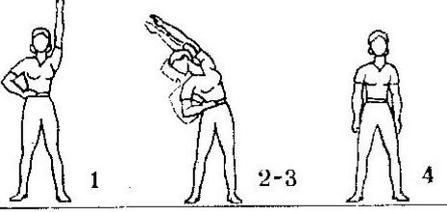
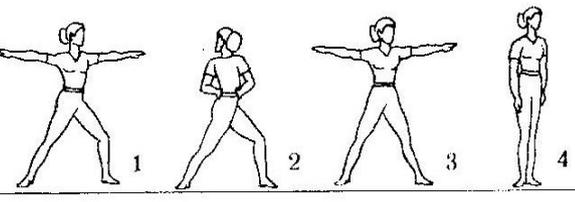
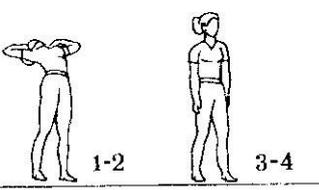
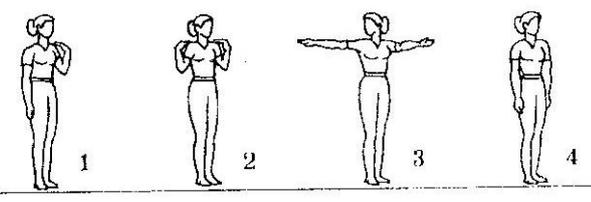
КОМПЛЕКС 1. (утренней гимнастики)

	<p>Упражнение 1. Исходное положение – основная стойка,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки вперед – вдох. 2. Руки в сторону, ладони кверху. 3. Стойка на носках, руки вверх 4. Исходное положение – выдох. <p>Темп медленный. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 2. Исходное положение – основная стойка, 1-4 .Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.</p> <p>Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 30-40 сек.</p>
	<p>Упражнение 3. Исходное положение – основная стойка,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Левую ногу махом назад, руки махом вверх – вдох. 2. Исходное положение – выдох. 3-4 То же, правой ногой. <p>Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 4. Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон влево, руки вправо. 2. Исходное положение. 3-4. То же, вправо. <p>Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз</p>
	<p>Упражнение 5. Исходное положение – основная стойка, 1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох.</p> <p>3-4 Исходное положение – вдох</p> <p>Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 6. Исходное положение – основная стойка, руки за голову.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2. Наклон вперед – выдох. 3-4. Исходное положение – вдох. <p>Темп средний. Повторить – 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 7. Исходное положение – основная стойка,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Левую руку вверх, правую вперед. 2. Правую руку вверх, левую вперед. 3. Левую руку вверх. 4. Исходное положение. <p>Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.</p> <p>Повторить 6-8 раз.</p>

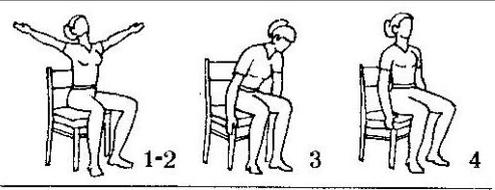
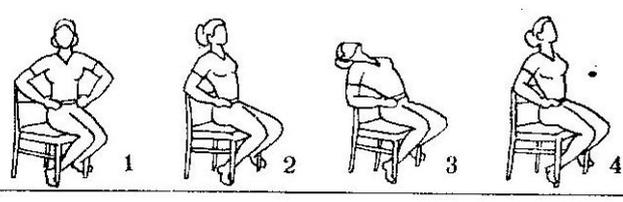
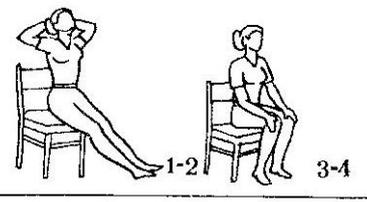
КОМПЛЕКС 2 (утренней гимнастики)

	<p>Упражнение 1. Исходное положение – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Левую руку вверх – вдох. 2. Правую руку вверх, подняться на носках, прогнуться. 3. Основная стойка, руки за голову – выдох. 4. Исходное положение. <p>Темп медленный. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 2. Исходное положение – основная стойка.</p> <p>1-4. Ходьба, не отрывая носков от пола.</p> <p>Дыхание равномерное. Темп средний.</p> <p>Продолжительность 30-40 сек.</p>
	<p>Упражнение 3. Исходное положение – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мах левой ногой вперед, руки махом в стороны. 2. Исходное положение. 3-4 То-же, правой ногой. <p>Дыхание равномерное. Темп средний.</p> <p>Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 4. Исходное положение – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох. 3-4 Исходное положение – вдох. <p>Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 5.</p> <p>Исходное положение – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон влево, руки за голову – выдох. 2. Выпрямиться, руки вверх – вдох. 3. Наклон вправо, руки за спину – выдох. 4. Исходное положение – вдох. <p>5-8 То же, вправо.</p> <p>Темп средний. Повторить 6-8 раз</p>
	<p>Упражнение 6. Исходное положение – основная стойка, руки вверх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2. Наклон вперед, руки в стороны – выдох. 3-4. Исходное положение – вдох. <p>Темп средний. Повторить – 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 7. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки перед грудью.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правую руку вперед, левую в сторону. 2. Исходное положение. 3-4 То же, в другую сторону. <p>Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.</p> <p>Повторить 6-8 раз.</p>

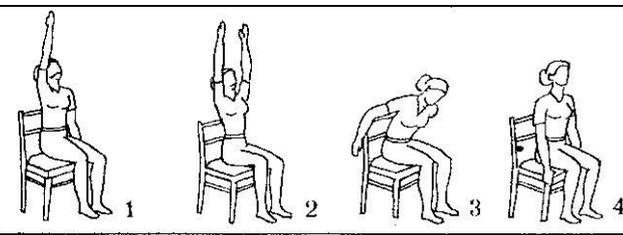
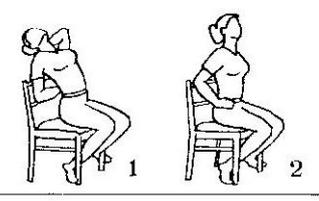
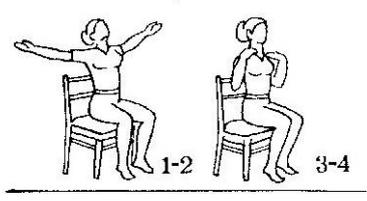
КОМПЛЕКС 3 (утренней гимнастики)

	<p>Упражнение 1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки сзади, пальцы переплетены.</p> <p>1-2. Стойка на носках, руки отвести назад, прогнуться – вдох.</p> <p>3-4. Исходное положение – выдох.</p> <p>Темп медленный. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 2. Исходное положение – основная стойка.</p> <p>1-4. Ходьба на месте на пятках.</p> <p>Дыхание равномерное. Темп средний.</p> <p>Продолжительность 30-40 сек.</p>
	<p>Упражнение 3. Исходное положение – основная стойка.</p> <p>1. Мах левой ногой вправо, руки махом влево – вдох.</p> <p>2. Исходное положение – выдох.</p> <p>3-4 То же, в другую сторону</p> <p>Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 4. Исходное положение – стойка ноги врозь.</p> <p>1. Левую руку вверх, правую на пояс.</p> <p>2-3. Пружинящий наклон вправо.</p> <p>4. Исходное положение</p> <p>Дыхание равномерное. Темп средний.</p> <p>Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 5.</p> <p>Исходное положение – основная стойка.</p> <p>1. Выпад влево, руки в стороны – вдох.</p> <p>2. Поворот влево, руки на пояс – выдох.</p> <p>3. Выпрямиться, руки в стороны – вдох.</p> <p>4. Исходное положение – выдох.</p> <p>Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 6. Исходное положение – стойка ноги врозь.</p> <p>1-2. Наклон назад, руки согнуты в локтях за голову – вдох.</p> <p>3-4. Исходное положение – выдох.</p> <p>Темп средний. Повторить – 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 7. Исходное положение – основная стойка.</p> <p>1. Левую руку к плечу.</p> <p>2. Правую руку к плечу.</p> <p>3. Левую руку вперед, правую в сторону</p> <p>4. Исходное положение..</p> <p>Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.</p> <p>Повторить 6-8 раз.</p>

КОМПЛЕКС 1 (физкультурная минутка)

	<p>Упражнение 1. Исходное положение – сидя, ноги врозь. 1-2. Руки в стороны, ладони наружу – вдох. 3. Полунаклон вперед, «уронить» руки – выдох. 4. Исходное положение Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 2. Исходное положение – сидя, руки на поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри 1. Поворот вправо – вдох. 2. Исходное положение – выдох. 3. Наклон назад – вдох. 4. Исходное положение – выдох. 5-8 То же влево. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 3. Исходное положение – сидя, руки на коленях 1-2. Руки за голову, ноги выпрямить, прогнуться – вдох. 3-4. Исходное положение – выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.</p>

КОМПЛЕКС 2 (физкультурная минутка)

	<p>Упражнение 1. Исходное положение – сидя. 1. Правую руку вверх – вдох. 2. Левую руку вверх. 3. Полунаклон вперед, руки махом назад – выдох. 4. Исходное положение. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 2. Исходное положение – сидя, руки на поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри. 1. Наклон назад, левую руку за голову, правую за спину – вдох. 2. Исходное положение – выдох. 3-4. То же, сменив положение рук. Темп средний. Продолжительность 30-40 сек.</p>
	<p>Упражнение 3. Исходное положение – сидя, руки к плечам. 1-2 Руки в стороны, ладони кверху, прогнуться – вдох. 3-4 Исходное положение – выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.</p>