

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



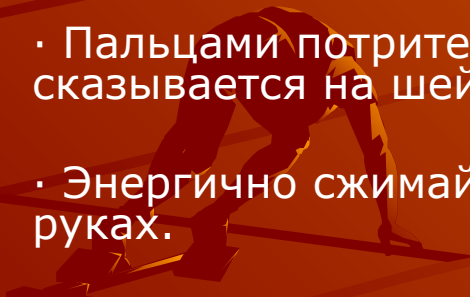
Петрова Ксения 8 «а» класс

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- Утренняя гимнастика помогает организму быстрее проснуться, включиться в работу и лучше усвоить пищу. Благодаря утренней гимнастике человек получает заряд энергии на целый день.
- Физическая активность с утра приносит большую пользу: нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение, способствует выработке эндорфина (гормона радости), поддерживает мышцы в тонусе.
- Утренней гимнастикой можно начать заниматься прямо в постели, как только вы проснулись, а вставать еще не хочется. Уделите этому 10 минут, и вы почувствуете себя бодрыми и полными сил.
- Существует много комплексов утренней гимнастики, рассмотрим их...

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

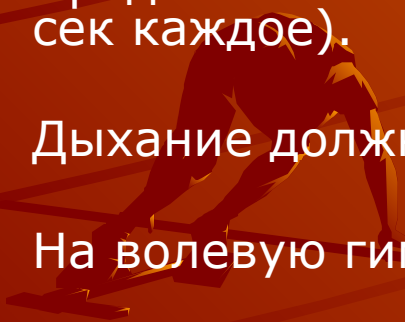
- Утренняя гимнастика в постели обычно начинается с медленных потягиваний, можно даже с закрытыми глазами. Потягиваться нужно всем телом, в разных направлениях, с удовольствием и улыбаясь.
- Затем сделайте дыхательную гимнастику: медленно и глубоко вдохните и выдохните – 3 раза, на вдохе задержите дыхание и не спеша, выдохните – 3 раза.
- Откройте глаза и поморгайте 50 раз, теперь ваши глаза подготовлены к свету.
- Пальцами потрите переносицу до ощущения тепла – это благотворно сказывается на шейных позвонках, согласно китайской медицине.
- Энергично сжимайте кисти рук – 5 раз, для нормализации кровообращения в руках.
- Лежа на спине, согнуть ноги, обхватить их руками и прижать к груди. Затем нужно выпрямить ноги, оказывая сопротивление руками. Выпрямитесь, глубоко вдохните и медленно выдохните открытым ртом. Упражнение повторить 3 раза.
- Сидя в постели, сделайте круговые вращения головой, вправо и влево по 5 раз.



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №2

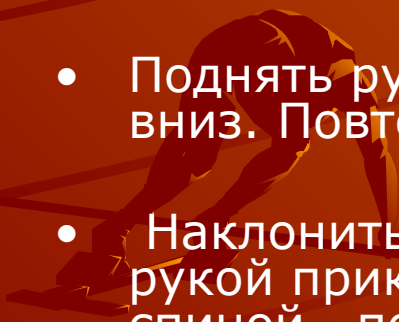
Можно включать в комплекс утренней гимнастики, так называемую, волевою гимнастику. Суть её заключается в следующем:

- Ещё в постели (при расслабленных мышцах) импульсами напрягайте и сокращайте поочерёдно все мышцы: начиная с ног, затем живота, потом груди, спины, рук, плеч и лица.
- Прodelайте несколько сокращений каждой мышцы (длительность 2 сек каждое).
- Дыхание должно быть равномерным.
- На волевою гимнастику следует затрачивать не более 3-5 мин.
- При регулярных занятиях волевой гимнастикой, результат сказывается через неделю - организм оздоравливается, мышцы становятся упругими.



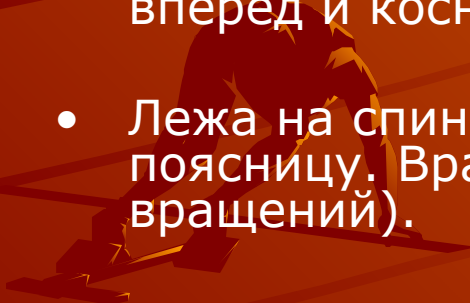
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №3

- Для тех, кто быстро проснулся, предлагается такой комплекс утренней гимнастики:
- Стоя, широко разведите руки и поднимите их над головой - вдох), опустите руки - выдох. Повторить 10 раз.
- Руки развести в стороны. Поднять согнутую ногу и противоположной рукой коснуться колена. Потом - другой ногой. Повторить 10 раз.
- Поднять руки вверх. Присесть, согнув поясницу и бросив руки вниз. Повторить 10 раз.
- Наклонить туловище вперед параллельно полу. Затем правой рукой прикоснуться к пальцам левой ноги, а левую руку, за спиной, поднять вверх, ноги не сгибать в коленях. То же сделать другой рукой. Повторить 10 раз.
- Поднимите руки вверх, затем опустите их вниз и отведите назад до отказа. Повторить 10 раз.
- Положить пальцы рук на плечи. Вращать локтями вперед и назад по 10 раз.



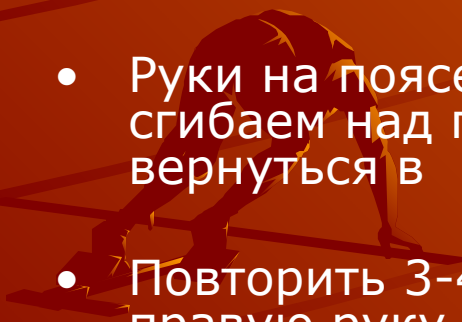
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №3(продолжение)

- Лечь на спину. Медленно поднять ноги вертикально, затем медленно опустить, не касаясь пола. В этом положении поддержать ноги 3 секунды. Повторить 5 раз.
- Лежа на спине, согните ноги в коленях и наклоните их до пола вправо - влево. Повторить 10 раз.
- Из положения, лежа на спине - сесть, наклонить туловище вперёд и коснуться руками пальцев ног. Повторить 10 раз.
- Лежа на спине, поднять ноги, кисти рук поддерживают поясницу. Вращать ногами как при езде на велосипеде (20 вращений).
- Бег на месте в течение 1 минуты, но следите за самочувствием.



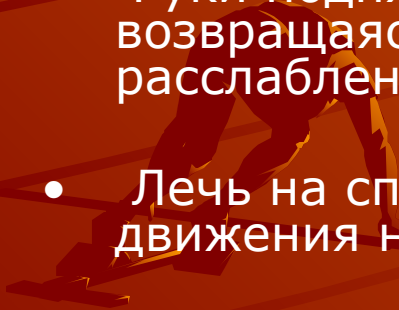
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4

- Занятия начинаются с медленной ходьбы, затем:
- 1. Руки к плечам, ноги на ширине плеч. Поднимая руки вверх, посмотреть на кисти – сделать вдох, вернуться в и.п. делая выдох. Выполнить 4-5 раз.
- 2. Руки поднять вперёд и поднимаясь на носках сделать вдох, руки опустить и отвести назад, наклоняясь вперёд, задержаться на 4-8 секунд – выдох.
- Руки на поясе, ноги вместе, делаем наклон влево, правую руку сгибаем над головой, кисть положить на затылок – вдох, вернуться в исход.полож. - выдох.
- Повторить 3-4 раза в каждую сторону. Ноги на ширине плеч, правую руку поднять, левая опущена. Делать круговые движения руками вперёд, назад. Дыхание равномерное. Выполнять упражнение без напряжения, 5-7 раз.



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4(продолжение)

- Руки в стороны, приседая на носках, колени врозь – вдох, вставая – выдох. Присесть 10-12 раз. Пожилым людям выполнять 2-3 раза.
- Ноги на ширину плеч, руки к плечам – на выдохе делать движения руками, как при плавании стилем брасс - 5-6 раз.
- Руки поднять в стороны, одну ногу отводить в сторону – вдох, возвращаясь в и.п. – выдох. Упражнение выполняется расслабленно - 6-8 раз каждой ногой.
- Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Делать движения ногами, как при езде на велосипеде - 16-20 раз.
- Лечь на спину, руки выпрямить над головой. Приподнять ноги на 10-15см от пола и держать 4-6 секунд – выдох, вернуться в и.п. – вдох, выполните 4-7 раз.



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4(продолжение)

- Руки на поясе. Сначала обычная ходьба, затем ходьба с пятки на носок. Затем, на каждый шаг делать махи руками влево, вправо в течение 1 минуты..
- 12. Делать махи одной ногой и руками вперёд-назад - 10-14 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.
- 13. Ноги вместе, руки на поясе. Выполнять невысокие прыжки, изменяя положение ног: вперёд, назад, в стороны – в течение 30-95 секунд. Дыхание произвольное.
- 14. Закончить утреннюю гимнастику 2-3 минутной ходьбой с глубоким дыханием, делая акцент на полном выдохе.

Примечания

- После зарядки нужно обязательно проверить частоту сердечных сокращений. Независимо от возраста она не должна превышать 110-120 ударов в минуту. Это значит, что цель гимнастики взбодрить вас, а не выложиться до седьмого пота.

