

# Комплекс упражнений утренней ГИМНАСТИКИ

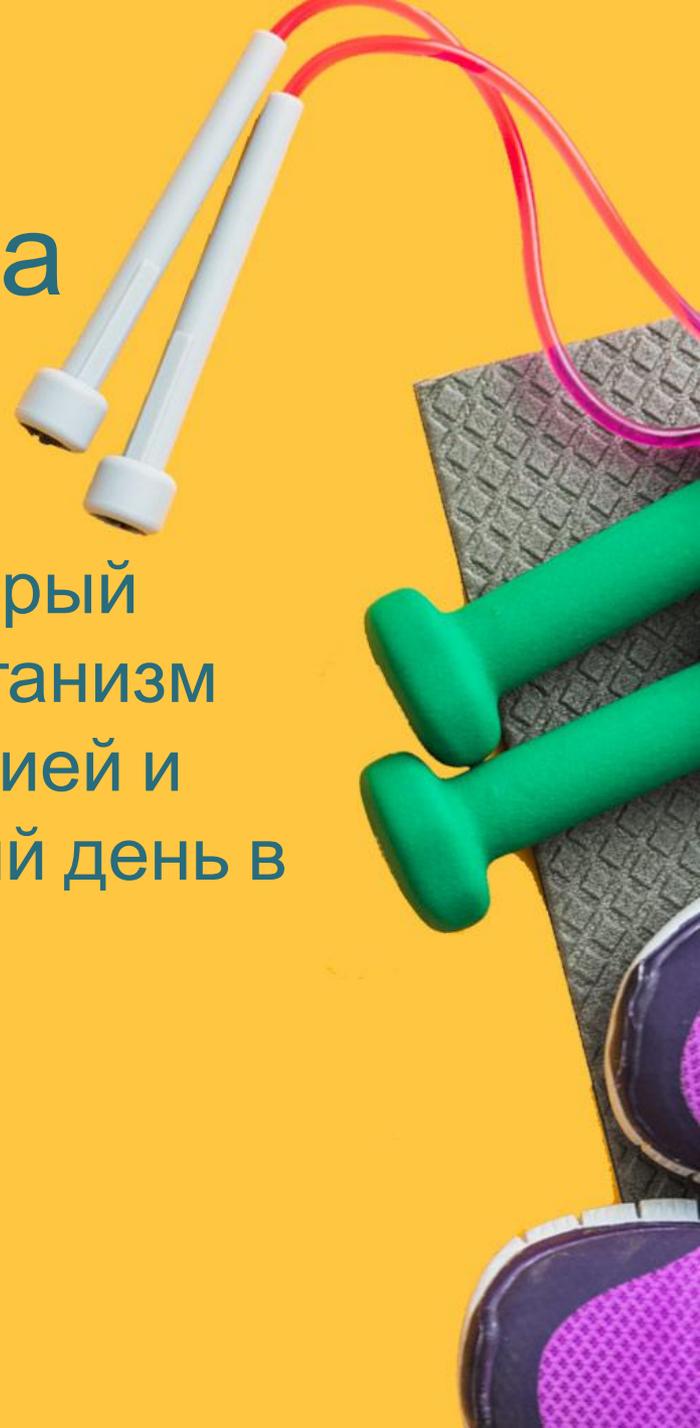
Выполнила: студентка группы 1Б

Травина Мария

Преподаватель: Лапочкин Ю.М,

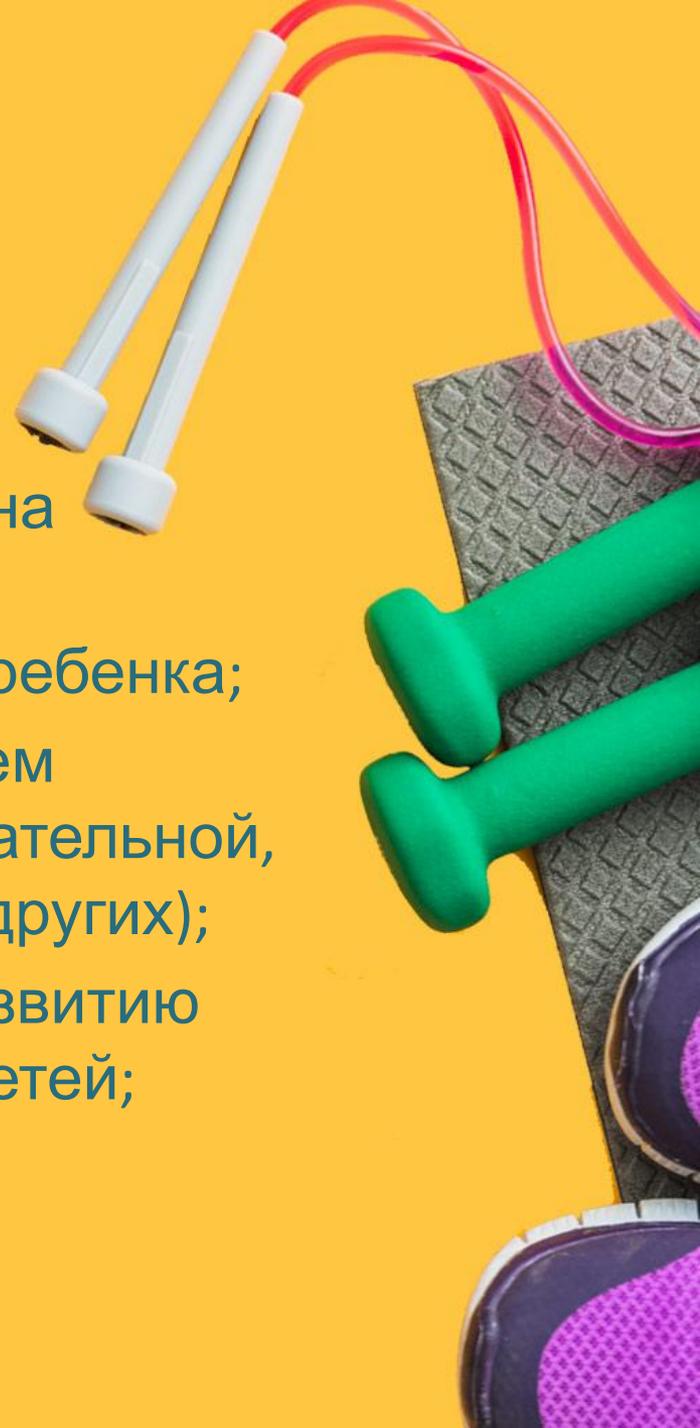
# Утренняя гимнастика

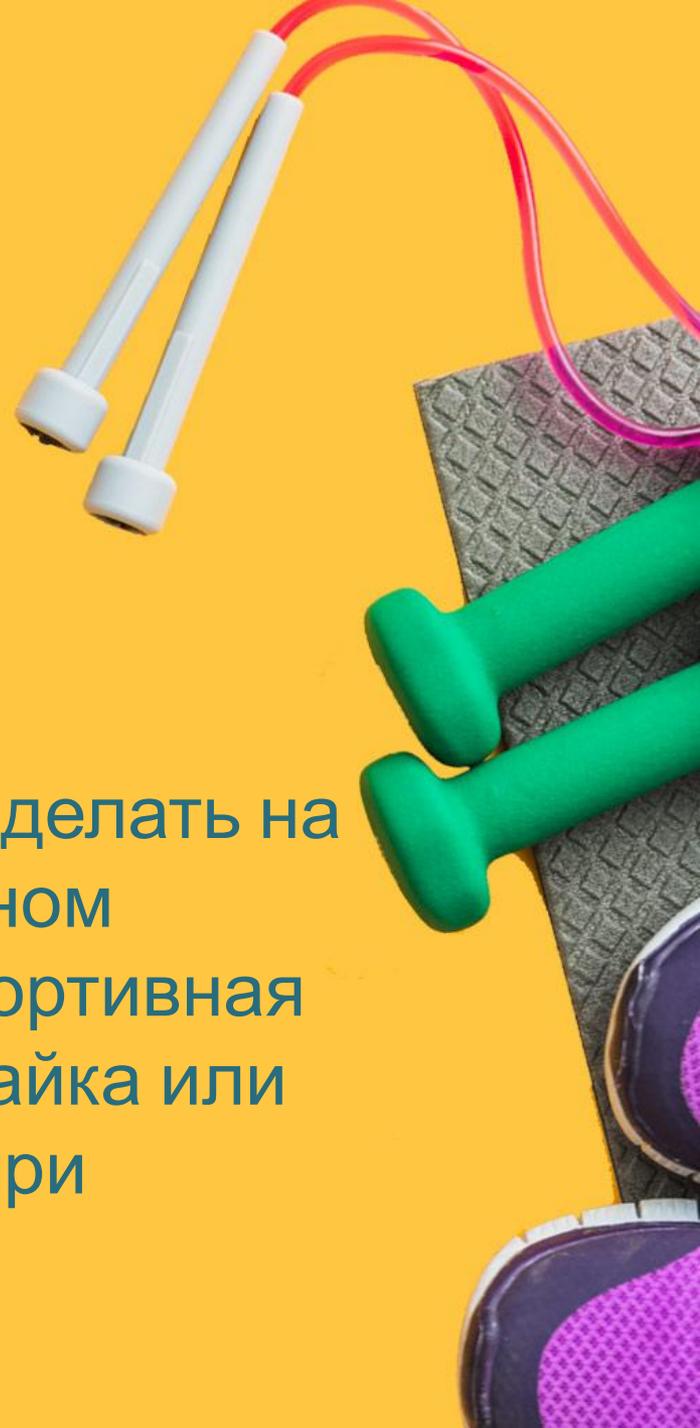
Это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



# Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и т.д)
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом; развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.





Утреннюю зарядку лучше всего делать на улице или в хорошо проветренном помещении; Самая удобная спортивная одежда для зарядки- трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.

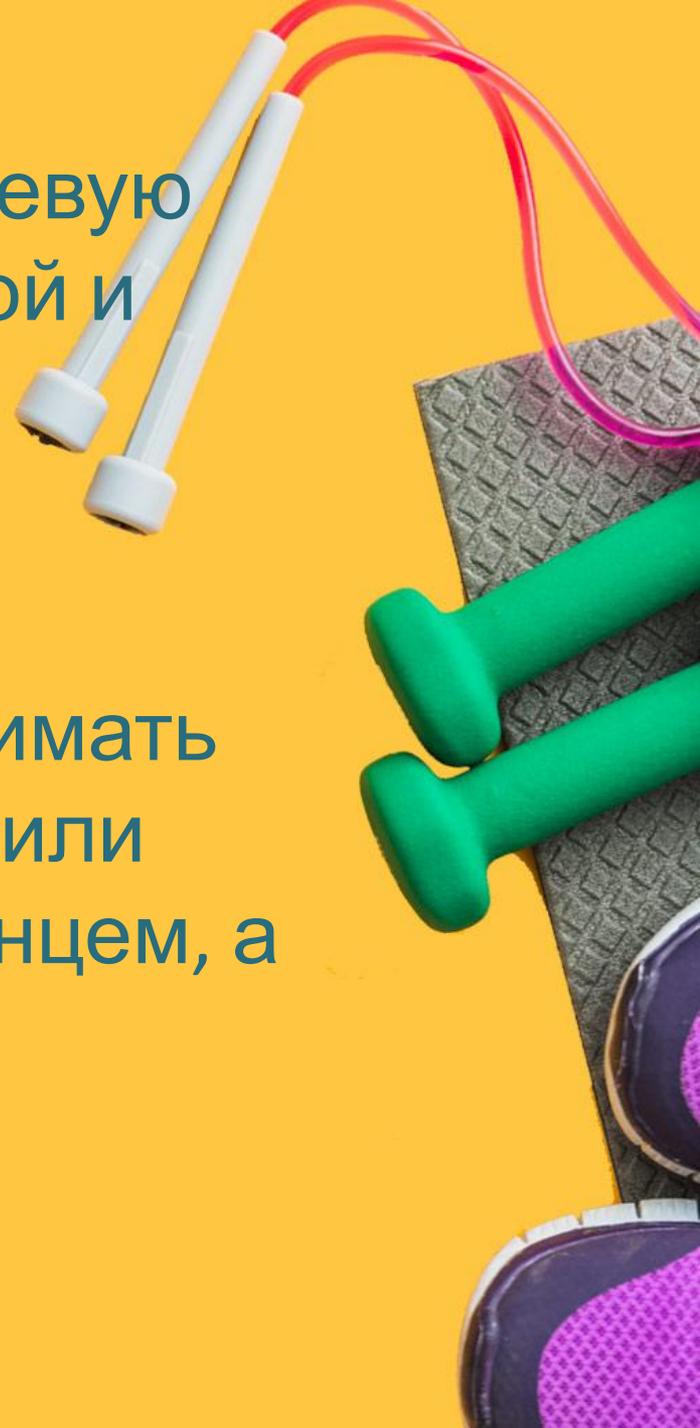


Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6-10 раз. Меньше число повторений не приносит пользы

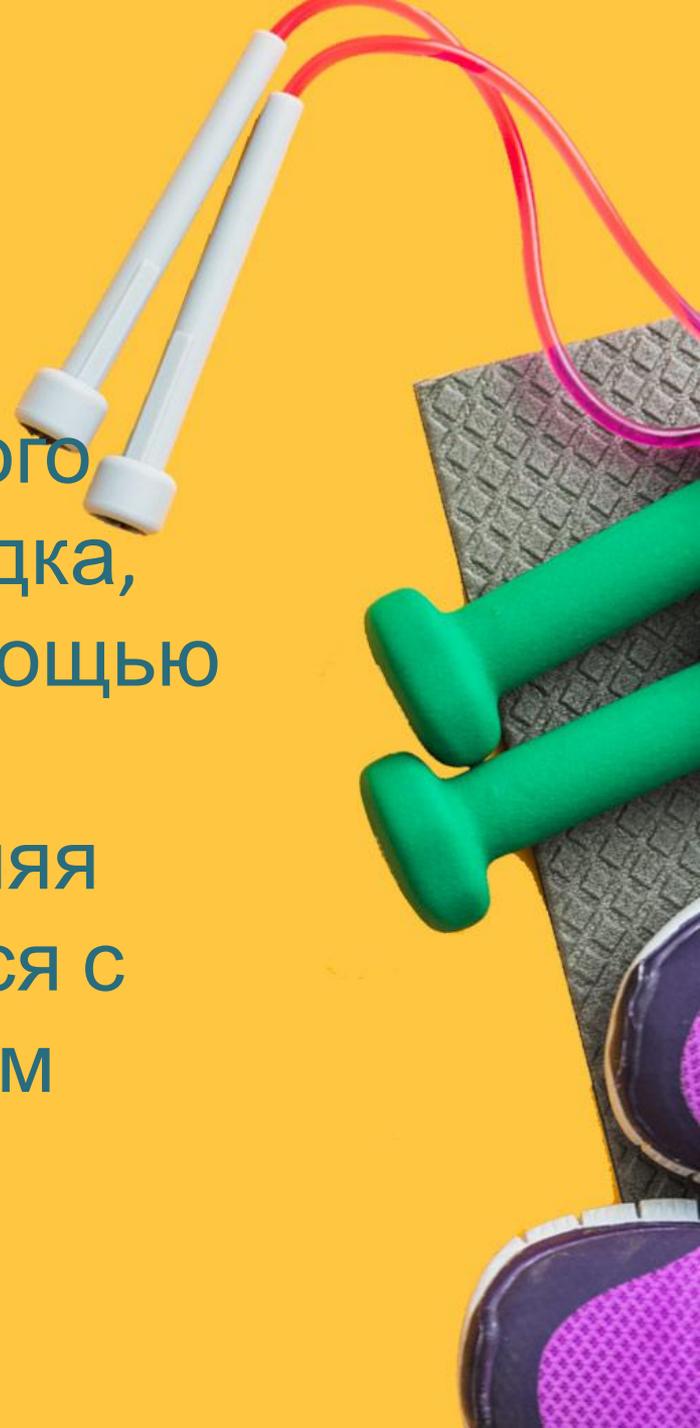
Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой; Не забывай о правильном дыхании.

Дыши свободно, через нос.

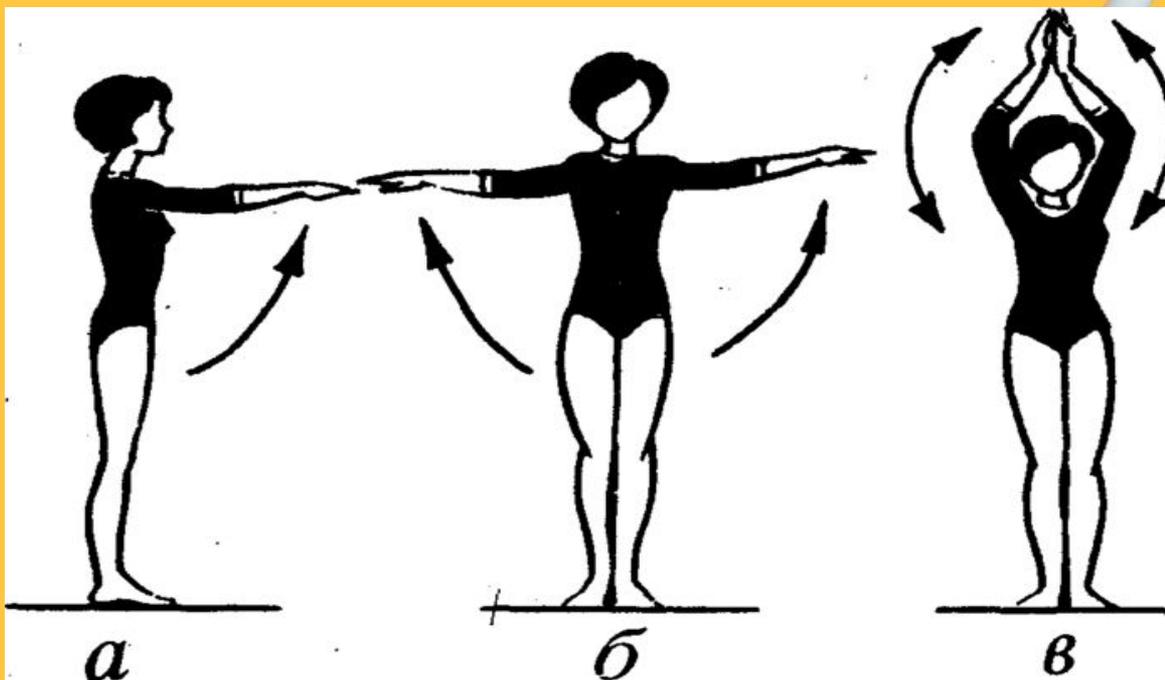
После зарядки полезно принимать душ, облиться теплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.



Главные показатели здорового организма это осанка и походка, которые формируются с помощью строевых упражнений и вариативной ходьбы. Утренняя гимнастика всегда начинается с недлительной ходьбы разным способом.

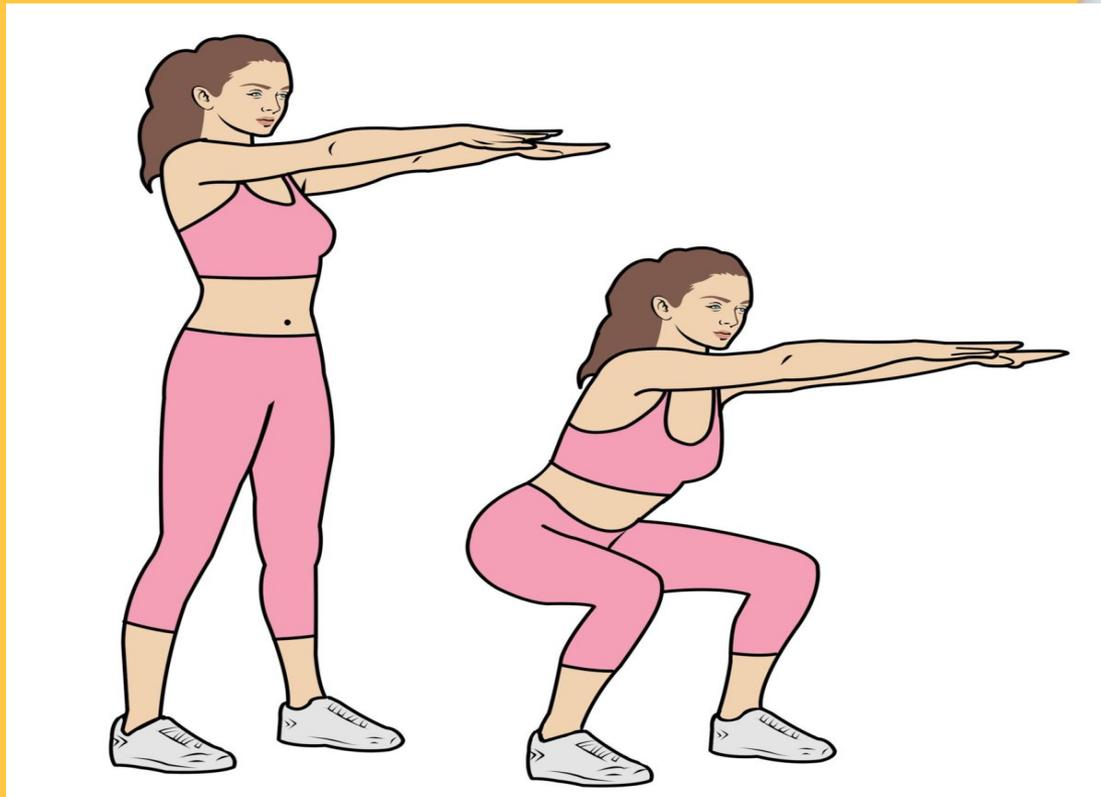


# УПРАЖНЕНИЕ 1



Поднимание рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

# УПРАЖНЕНИЕ 2



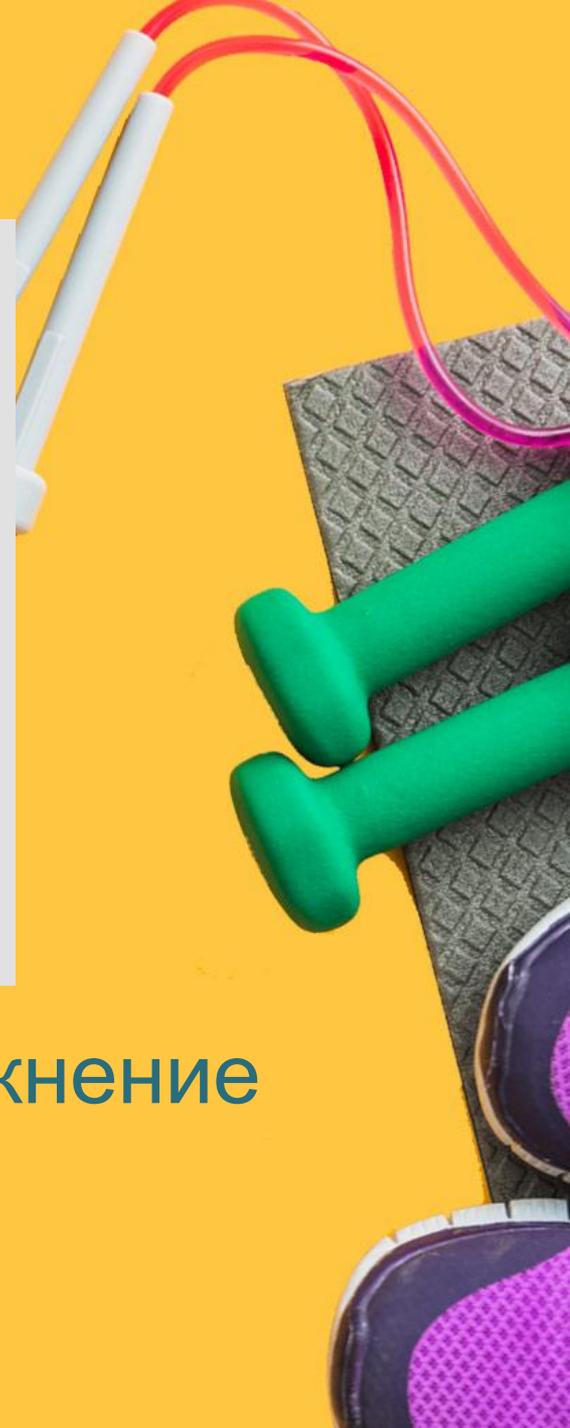
Приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

# УПРАЖНЕНИЕ 3



Различные наклоны вперед и назад, вверх  
вниз. Это упражнение укрепляет мышцы  
туловища, спины, живота, увеличивает  
подвижность и эластичность  
позвоночника.

# УПРАЖНЕНИЕ 4



Наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

# УПРАЖНЕНИЕ



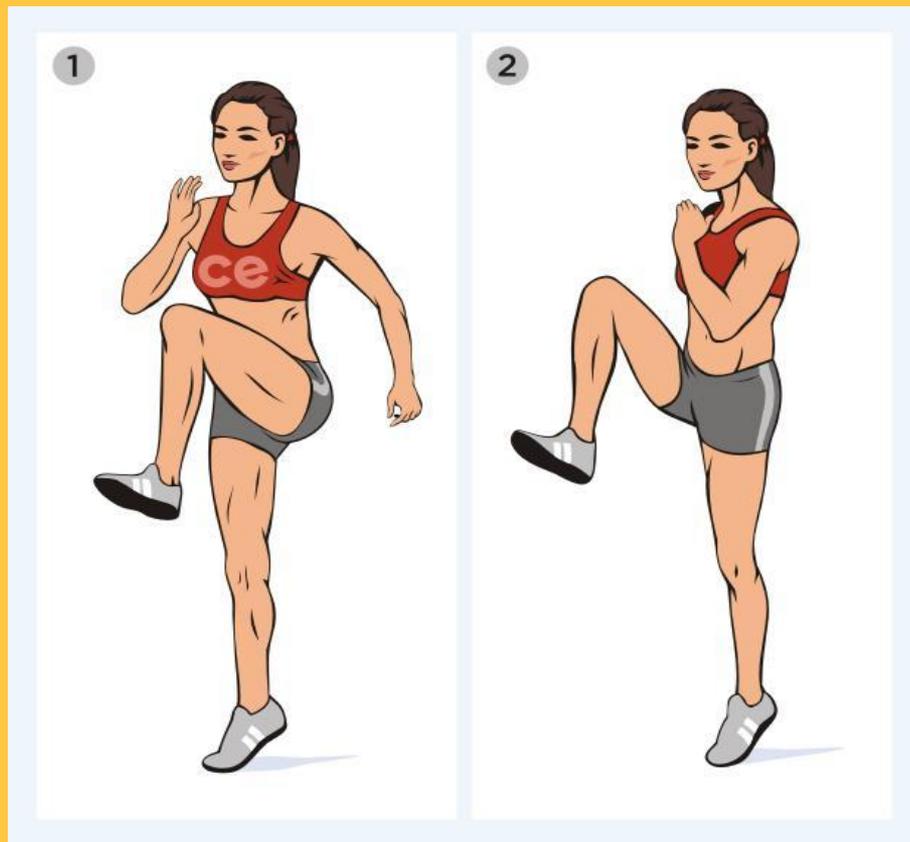
Маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов

# УПРАЖНЕНИЕ 5



Прыжки .Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

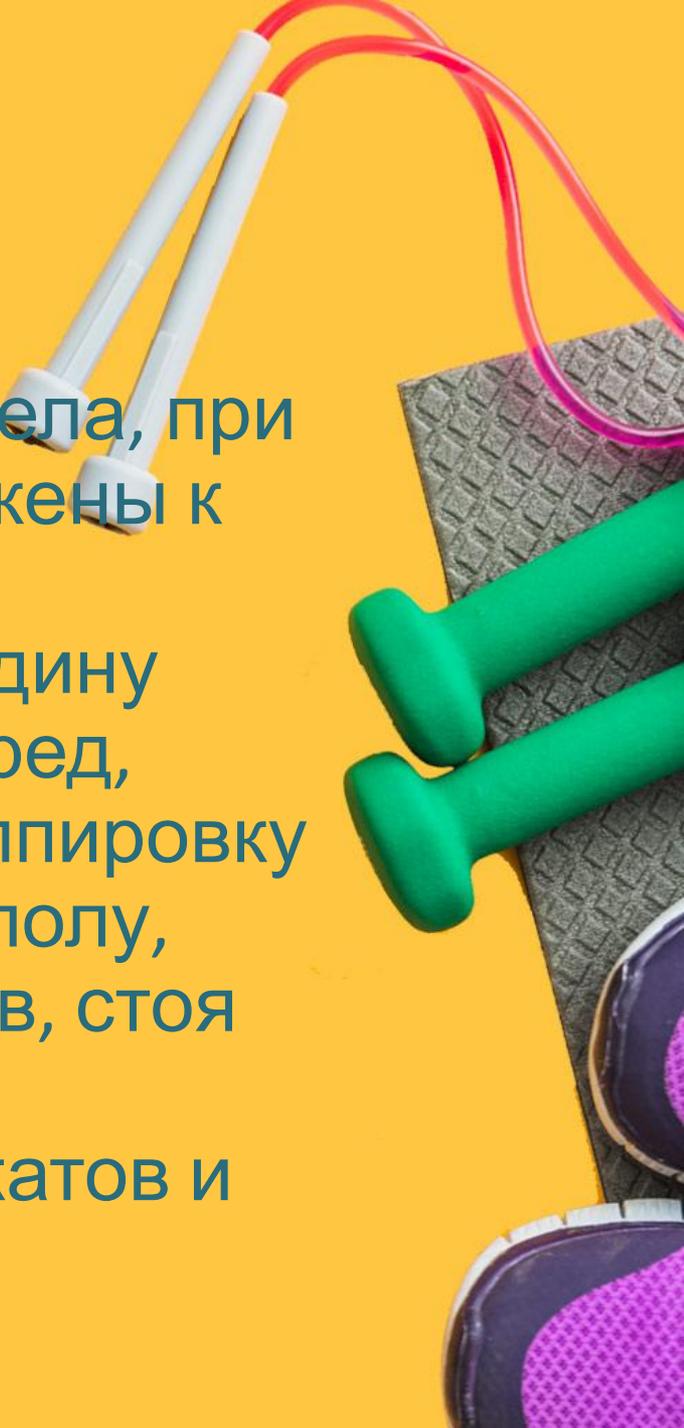
# УПРАЖНЕНИЕ 6

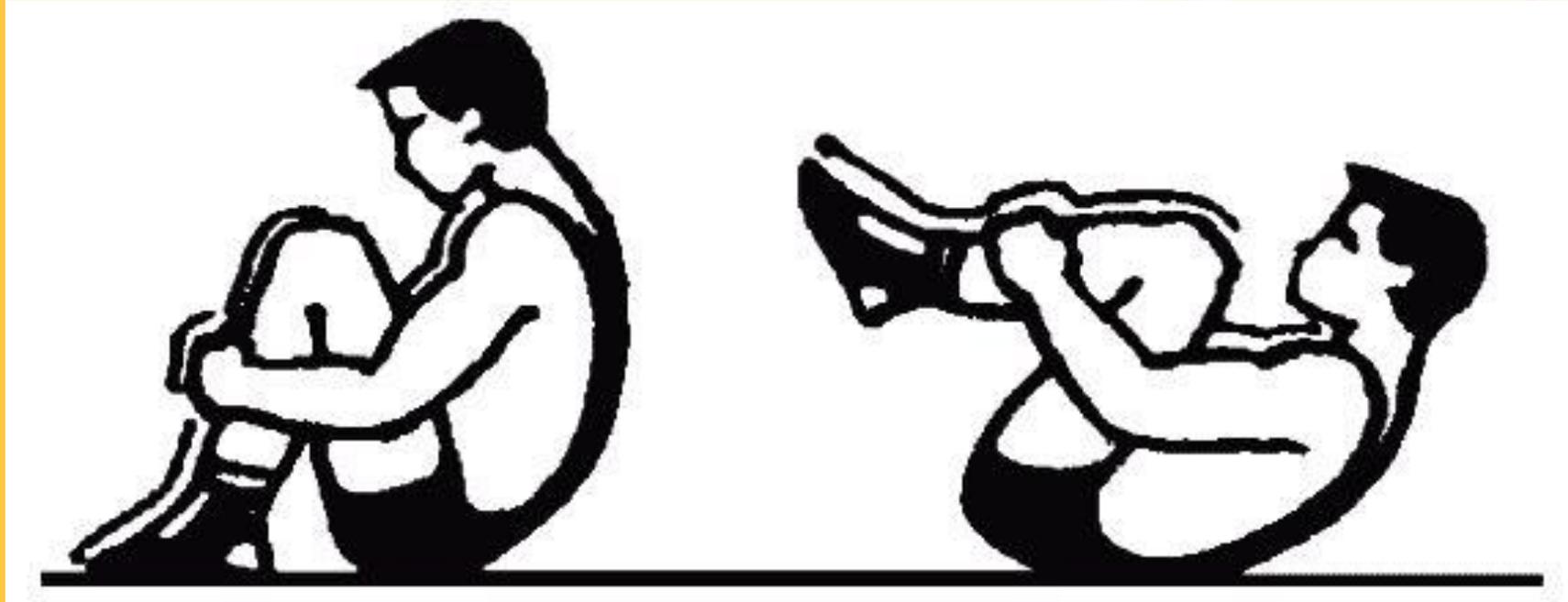


Медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения

# УПРАЖНЕНИЕ 7

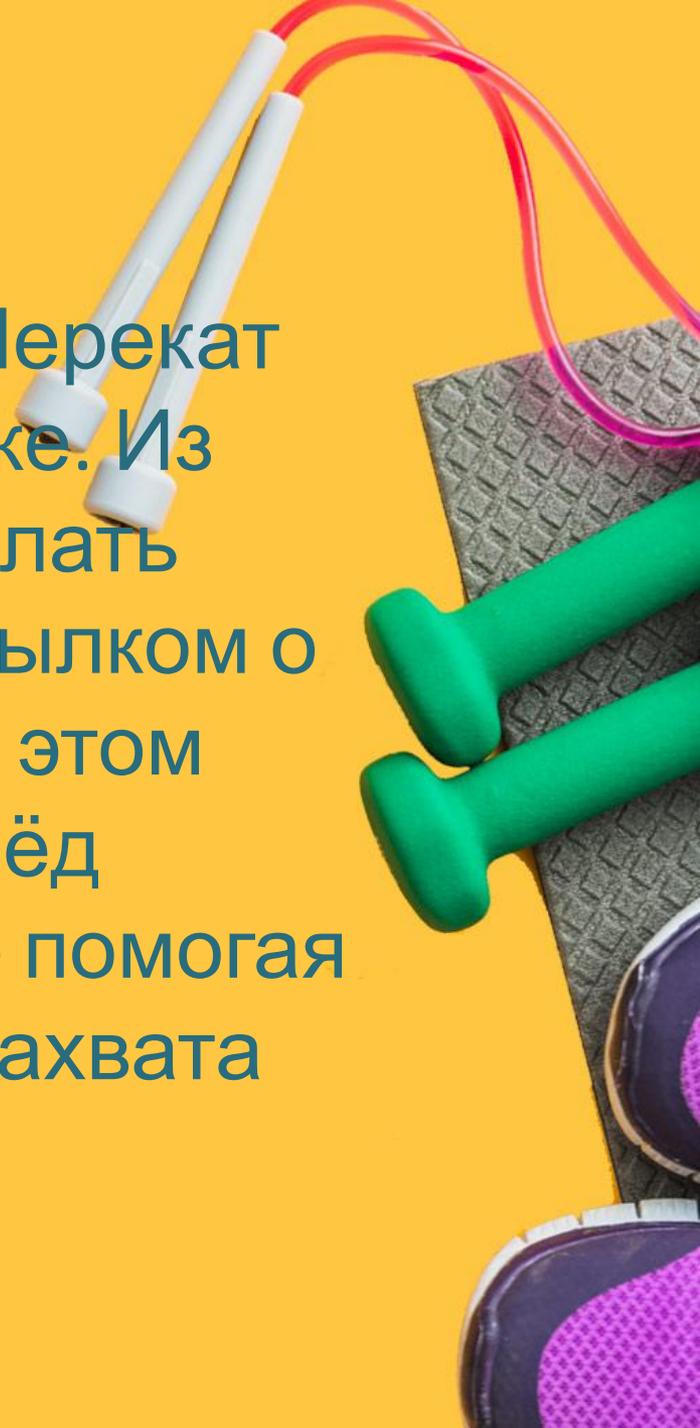
Перекаты в группировке 1.  
Группировка. Это положение тела, при котором ноги согнуты, приближены к груди и удерживаются в этом положении хватом рук за середину голени. Голова наклонена вперед, колени слегка разведены. Группировку изучают в положении сидя на полу, лежа на спине и в упоре присев, стоя на носках. Это упражнение предшествует освоению перекаатов и кувырков.





# УПРАЖНЕНИЕ 8

Перекаты в группировке 2. Перекат назад и вперед в группировке. Из положения группировки сделать перекат назад до опоры затылком о ковер. Не останавливаясь в этом положении, перекатом вперед вернуться в упор присев, не помогая себе руками и не отпуская захвата за голени.



4)

