

Комплекс упражнений утренней гимнастики

Выполнила студентка 31-3 группы
Специальность 36.02.02 Зоотехния
Морару Жасмина
Проверил: Шалагинов. Ю.А.

Комплекс упражнений для утренней зарядки

- Утренняя зарядка считается фундаментом для здорового образа жизни.
- Полное пробуждение организма наступает гораздо быстрее, если начинает работать опорно-двигательный аппарат.
- Именно комплекс упражнений утренней зарядки направлен на быстрое пробуждение после ночного сна.

Правила проведения утренней зарядки

- При планировании упражнений для утренней зарядки следует помнить, что это не силовая тренировка. Занятия нацелены на работу с мышцами. Резкие нагрузки имеют негативное воздействие на сердце, т.к. включают активный режим работы сердечной мышцы. Зарядка, наоборот, направлена на то, чтобы обеспечить вас активностью на весь день.
- За некоторое время до тренировки, обязательно умойтесь и выпейте немного чистой воды, рекомендуется выполнять комплекс упражнений для утренней зарядки натошак. Лучшим окончанием такого тренинга является контрастный душ, который повысит иммунитет и избавит вас от вялости.
- Основной ошибкой при проведении физической деятельности считается переутомление организма.
- Цель зарядки – это повысить тонус тела. Лучшим способом определить, какая интенсивность нагрузки вам требуется, считается самочувствие. Если ощущаете себя усталым, нужно пересмотреть комплекс утренней зарядки.

Упражнения для шеи и головы

- Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнениях – никаких резких движений. Делать нужно плавно, дыхание ровное.
- Наклоны головы вперед-назад. Постарайтесь вытянуть шею вверх на сколько возможно и согнуть ее осторожно вперед.
- При наклоне назад старайтесь не запрокидывать сильно голову.
- Полукруг головой слева направо.
- Каждое упражнение нужно сделать по 4-5 раз в каждую сторону.



Упражнения для рук и плеч

- Вращение плечами вперед и назад по 5 раз в каждую сторону.
- Проработке кистей рук – сожмите ладонь в кулак, так чтобы спрятать большой палец в кулачке.
- Расправьте руки по сторонам и вращайте кисти рук по 5 раз в каждую сторону..
- Вращение в локтевых суставах – выпрямите кисти рук, согните локти, вращайте локтевыми суставами по 4-5 раз в одну и другую сторону.
- Вращение плечевыми суставами – разведите стороны по сторонам параллельно полу.
- Начиная с маленькой амплитуды вращайте руки вперед, рисуя воображаемые круги, постепенно увеличивая радиус.
- При достижении самой большой амплитуды начните вращать руки в обратном направлении, уменьшая радиус до самого маленького.
- Важно: В этом упражнении важно, чтобы руки были напряжены.

Упражнения для туловища

- 1. Наклоны влево/вправо для растяжки боковой поверхности туловища. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытяните вверх (можно руки собрать в замок), на вдохе наклоняйте туловище вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение, на вдохе наклоняйте туловище влево и на выдохе возвращайтесь.
 - 3. Упражнение «Стол». Исходная стойка — ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. На выдохе наклоняем туловище вперед до того момента, пока верхняя часть не будет параллельно полу, в этом положении задерживаемся на секунду. На входе возвращаемся в исходное положение.
- Сделайте 5 повторений в каждую сторону.
- Вращение тазом. Исходное положение ноги немного шире плеч, руки на поясе.
2. Вращаем тазов по и против часовой стрелки по 5-6 вращений в каждую сторону.



Упражнения для ног

- 1. Начнем с простого. Подъем на носки. При подъеме на носки важно не разваливать голеностопный сустав и держать равновесие.
- 2. Разрабатывает бедренный сустав. Становимся прямо, руки на поясе. Одну ногу сгибаем в колене и делаем вращение бедром по 5 раз в каждую сторону. Итого 10 вращений каждой ногой. Приседания.
- 3. Приседания делаются без отрыва пяток от пола (как на фото). 8-10 приседаний.



Упражнения для спины

- **Плечевой мост.**
- **Это упражнение своеобразный массажер для спины. Исходно положение лежа спиной на полу, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На вдохе поднимаем туловища, слегка напрягая ягодицы, задерживаемся сверху на пару секунд и на выдохе плавно опускаем туловище в исходное положение, прокатывая каждый**



- **Упражнение «Лодочка». Это упражнение заставит работать не только нижнюю часть спины, но и бедра.**
- **Исходное положение лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги тянутся назад. На вдохе одновременно поднимайте руки и ноги, грудь и бедра должны слегка отрываться от пола. На секунду задержитесь вверху и на выдохе опуститесь в исходное положение. Важно помнить, что в таких упражнениях не должно быть резких движений и рывком. Голову не запрокидывайте назад, взгляд должен стремиться в пол, чтобы не было лишнего напряжения в шее.**



Этих упражнений вполне достаточно для разминки тела
Далее можно уже включать упражнения для других групп мышц, например, упражнения для ягодиц, комплекс для бедер или пресса. Также не забудьте про отжимания, можно выполнить 10 отжиманий с колен, а, если дома есть небольшие гантели, можно проработать руки. В качестве утренней зарядки можно выполнить некоторые последовательности из йоги.