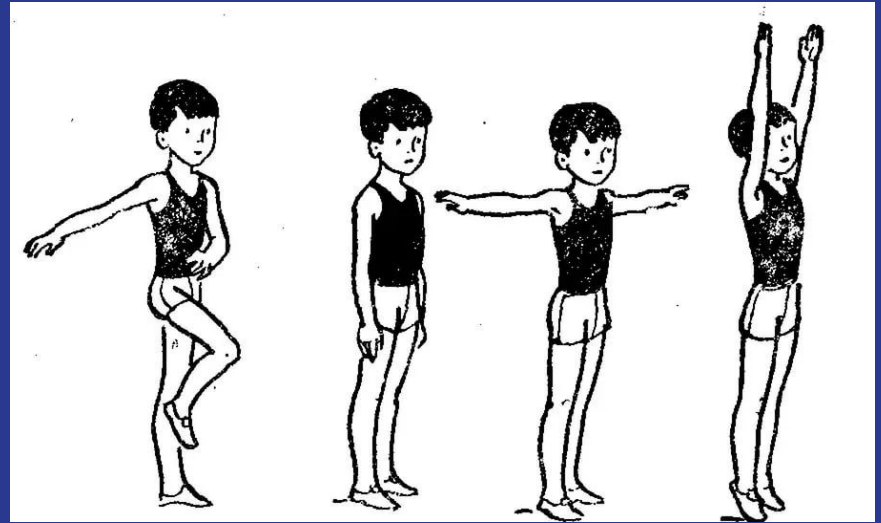


Утренняя Гигиеническая Гимнастика



Содержание

1. Что такое Утренняя Гигиеническая Гимнастика?
2. Польза от УГГ
3. Последовательность Упражнений
4. Комплекс упражнений
5. Вывод



Что такое Утренняя Гигиеническая Гимнастика?

Утренняя гигиеническая гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме.



Польза от УГГ

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.



Последовательность Упражнений

Последовательность физических упражнений во время зарядки надо строить таким образом, чтобы организм постепенно включался в работу. Начинать утреннюю гимнастику следует с дыхательных упражнений.

Упражнения должны воздействовать на все важнейшие группы мышц и суставы. Физическая нагрузка определяется сложностью упражнений, их количеством, числом повторений и темпом выполнения. Оптимальное время занятий 10-15 минут, число повторений упражнений 8-12 раз. Мужчинам рекомендуются силовые и статические упражнения с использованием снарядов, например, гантелей, гирь. Женщинам больше подойдут упражнения, развивающие гибкость, укрепляющие мышцы брюшного пресса и тазобедренной области.

Важно контролировать состояние организма во время утренней зарядки. Нагрузка на мышечную работу во время зарядки должна носить умеренный характер: частота сердечных сокращений, артериальное давление должны восстанавливаться после 3—5 мин отдыха. При правильно подобранном комплексе упражнений не должно быть одышки, слабости. Это не тот вариант физических нагрузок, которые следует выполнять «на износ», зарядка должна скорее приносить удовольствие.

Комплекс упражнений

Комплекс упражнений для утренней гимнастики в условиях комнаты

Ходьба на месте, высоко поднимая бедра, в течение 60 – 90 с.

Исходное положение – основная стойка. На счет 1-4 – глубокий вдох, 5-8 – выдох.

Исходное положение – основная стойка. 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; смотреть на руки; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз. Повторить 8-10 раз.

Исходное положение – руки на пояс. 1 – наклон головы назад, 2 – вперед, 3 – влево; 4 – вперед. Повторить 6 раз.

Исходное положение – руки вперед в стороны. 1 – махом правой ноги достать пальцы левой руки, 2 – принять исходное положение, 3 – махом левой ноги достать пальцы правой руки, 4 – вернуться в исходное положение.

Повторить 8-10 раз.

Исходное положение – основная стойка. Наклоны туловища вперед и назад 16-20 раз. Наклоны туловища в стороны по 16-18 раз.

Исходное положение – руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – принять исходное положение, 3 – поворот туловища влево, руки в стороны, 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

Приседание – 2 серии по 10 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу – 2 серии до отказа.

Медленный бег на месте в чередовании с ходьбой: 60 с бег + 30 с ходьбы. Повторить 3 раза.

Подскоки на месте – 2 раза по 30 с.

Ходьба – 60-90 с.

Комплекс утренней гимнастики

1. Шагаем на месте, высоко поднимая колени; остановились; глубокий вдох – выдох, затем попрыгали на месте: сначала на двух ногах, потом на одной ноге, затем на другой; глубокий вдох – выдох. Теперь снова шагаем.
2. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполняем наклоны в стороны, вправо – влево, 10 раз. Затем 10 наклонов вперёд – назад.
3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняем круговые движения прямыми руками: сначала -вперёд, затем–назад, 10 раз.
4. Ноги на ширине плеч, руки на пояс, слегка присели, чтобы почувствовать напряжение в мышцах, выпрямились. Повторяем 10 раз.
5. Теперь понадобится какая-нибудь опора, например стена. Опираясь правой рукой о стену, выполняем махи левой ногой: по пять раз вперёд, назад и в сторону. Затем меняем положение, опираемся левой рукой, а махи делаем правой ногой.
6. Встаньте ровно вдоль стены. Обязательно почувствуйте соприкосновение со стеной затылка, плеч, икр, пяток. Стоим так одну минуту.
7. Встаньте ровно, поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох, опускаем – выдох. Повторяем три раза.

Вывод

Утренняя Гигиеническая Гимнастика при каждодневном выполнении принесет значительную пользу организму, тем самым повысив иммунитет.



Спасибо За Внимание

