

**МБОУ «СОШ №23»**



# **Утренняя гимнастика для младших ШКОЛЬНИКОВ**

**Автор: учитель физической культуры  
Брычка Нина Александровна**

Энгельс, 2014 год.



**Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.**

## Значение утренней гимнастики, ее задачи

Помимо оздоровительной, утренняя гимнастика может решать образовательные и воспитательные задачи. К образовательным задачам можно отнести закрепление двигательных навыков и умений. Стимулирует деятельность головного мозга, улучшает работу сердца и легких, укрепляет мышцы, повышает обмен веществ в организме



## Общие требования к проведению утренней гимнастики:

- Системность проведения
- Рекомендуется проводить до завтрака
- Полезно после гимнастики провести водные процедуры
- Соблюдение гигиенических требований в помещении - влажная уборка, открытая фрамуга до конца гимнастики
- Дети занимаются в облегченной одежде, удобной обуви или в носочках
- Упражнения должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса



**Традиционный комплекс утренней гимнастики выполняется в следующей последовательности:**

- непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;
- непрерывный бег в умеренном темпе (1,5-3 минуты);
- разные построения;
- упражнения общеразвивающего воздействия (5-7 упр.);
- бег (30 сек.);
- подскоки на месте;
- непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

# 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.

# Организация и методика проведения



- Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.
- Как правило, **вводная часть** включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.
- ▮ **Основная часть** – общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
- Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.
- При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе), так как статистическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.
- ▮ В **заключительной части** утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:
  1. упражнения на восстановление дыхания.
  2. Пальчиковые гимнастики.
  3. Упражнения для глаз.
  4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.



Начинать гимнастику следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой»

- это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

**Первое упражнение** – поднятие рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

**Второе упражнение** – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

**Третье упражнение** – различные наклоны вперед и назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины, живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости.



**Четвертое упражнение** – отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

**Пятое упражнение** – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.

**Шестое упражнение** – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.

**Седьмое упражнение** – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.

**Восьмое упражнение** – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания

# УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ



## Комплекс №1

### 1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз».

Повторить: 5-6 раз.

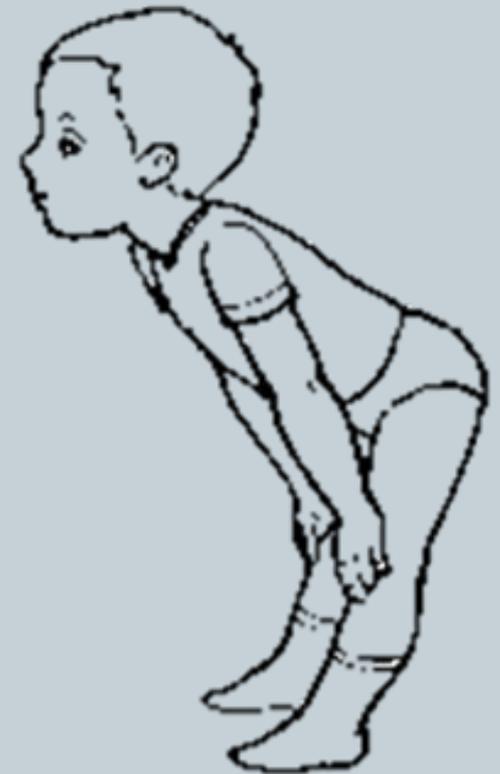
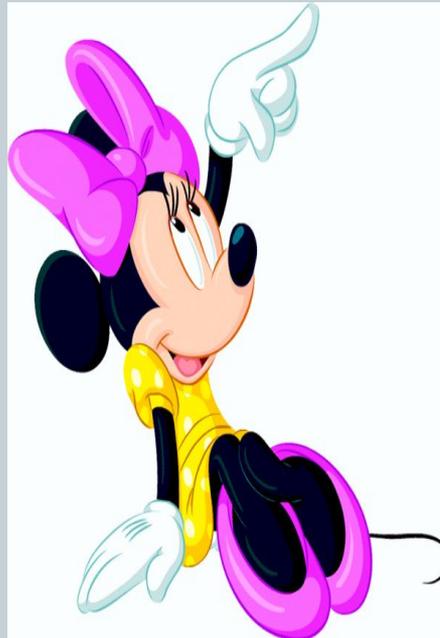


# «ЛАДОШКИ»



И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз



# УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ



## 1. " ПОГРЕМУШКИ"

*И. п.:* ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу. *Выполнение:* поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».



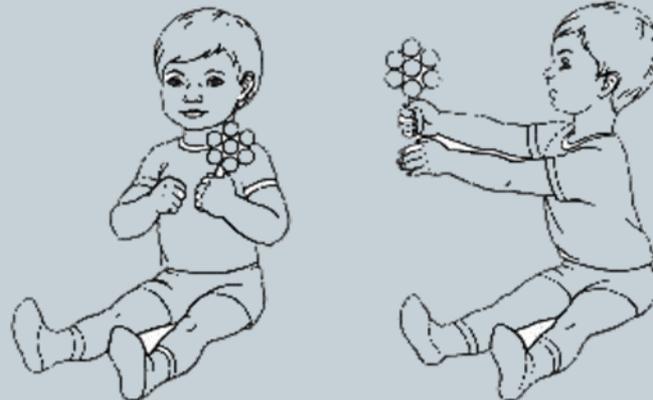


## «ПОКАЖИ СОСЕДУ»

*И. п.:* ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди

Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону





## «ШАРИК»

*И. п.:* лежа на спине, погремушка за головой

Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.

Повторить: 5 раз.

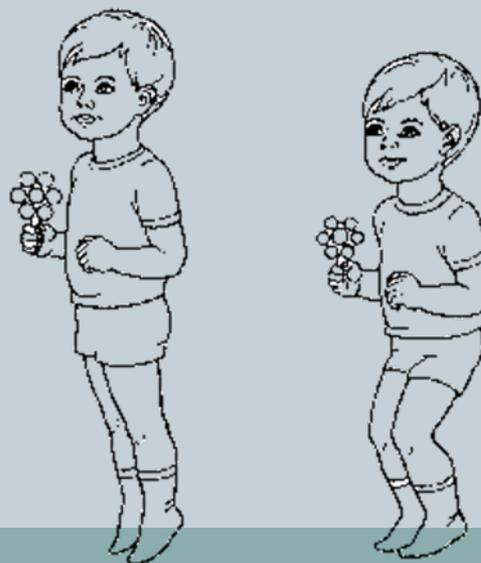




## «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»

*И. п.:* стоя, Выполнение: 6-8 подскоков.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.

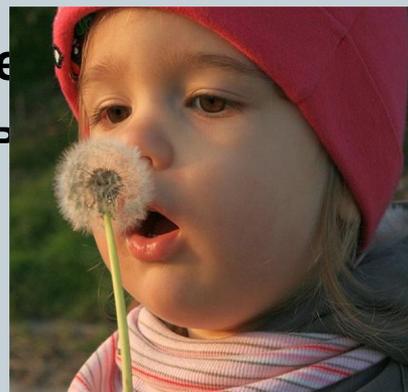




**Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности.**

**Еще одним из важных пунктов при выполнении гимнастики является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием.**

**Вдох должен быть глубоким чем выдох – медленным и продолжительным.**





УТРЕННЯЯ  
ГИМНАСТИКА  
ПРОЙДЕТ  
ЭФФЕКТИВНЕЕ И  
УВЛЕКАТЕЛЬНЕЙ В  
СОПРОВОЖДЕНИИ  
МУЗЫКИ. МУЗЫКА  
СОЗДАЕТ ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ И  
ВЫЗЫВАЕТ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ, СНИЖАЕТ  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛ  
ЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ



Спасибо за внимание!

