

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.

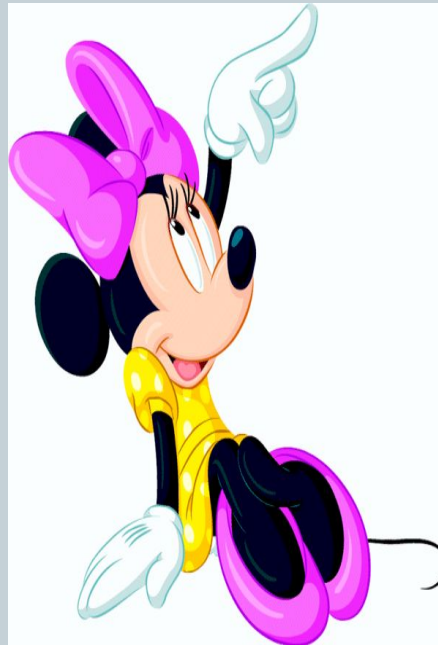


«ЛАДОШКИ»



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

Повторить: 5 раз

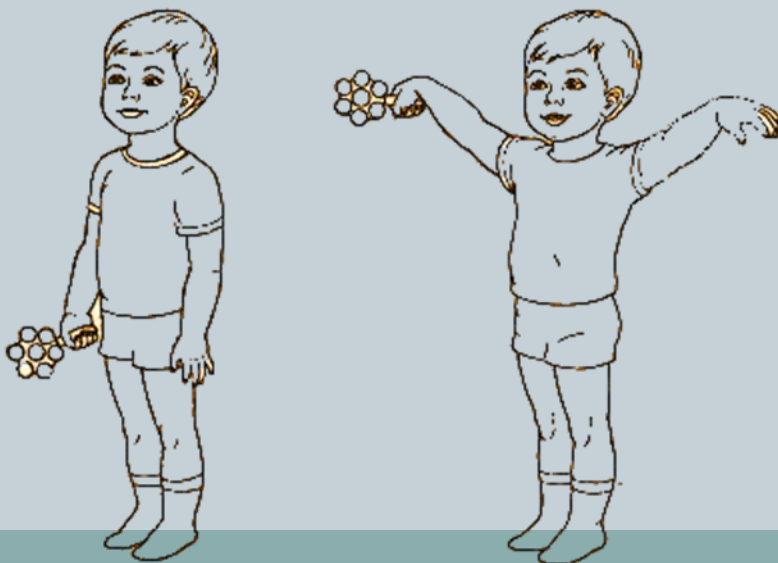


УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ



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».

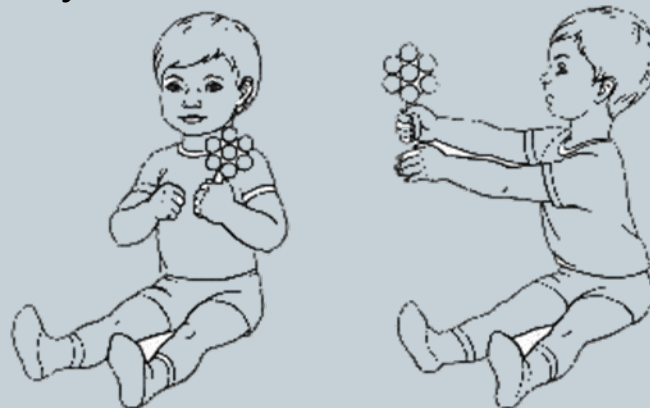


«ПОКАЖИ СОСЕДУ»

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.

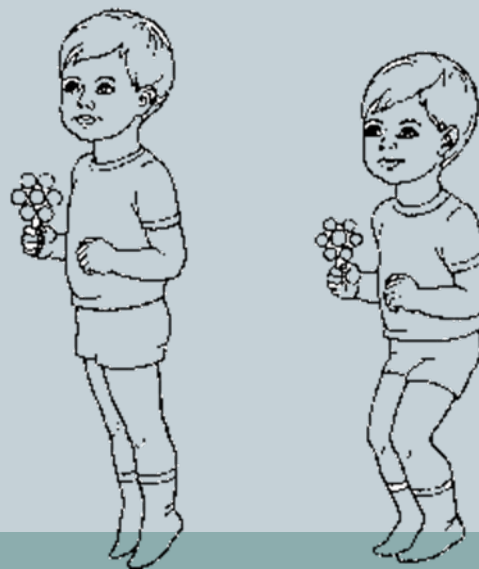




«ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»

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!

