

Утренняя гимнастика



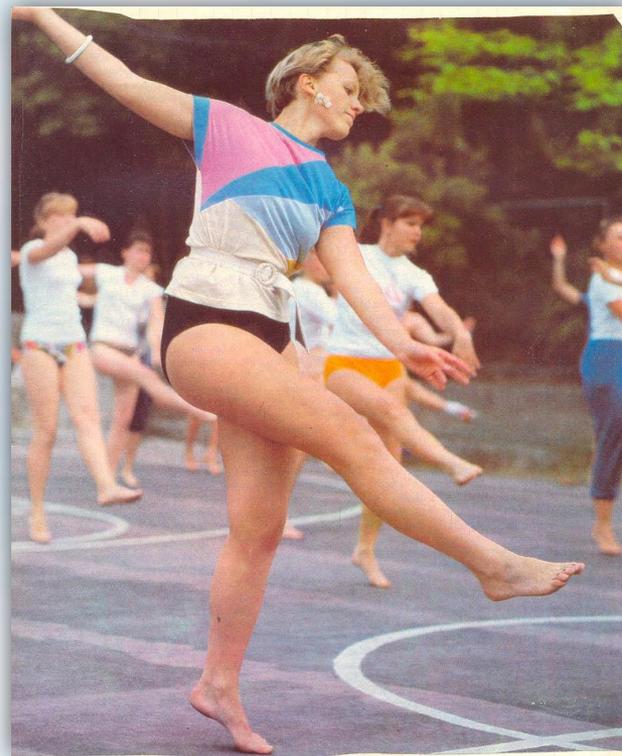
Гимнастика - это система специально подобранных упражнений, применяемых для физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

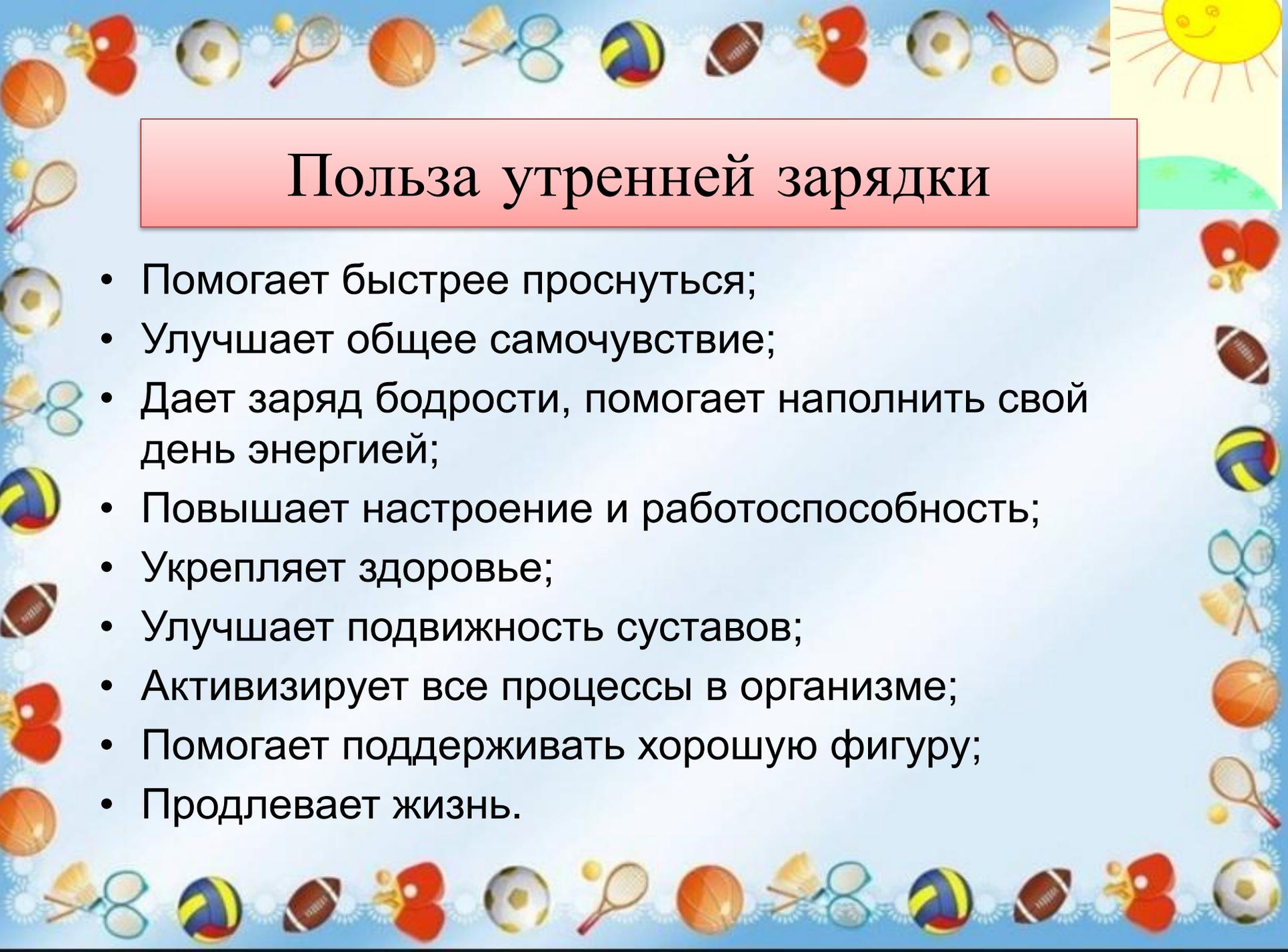
Утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.



Историческая справка

В нашей стране «Утренняя зарядка» впервые вышла 2 января 1929 года по радио. Её ведущей была Ольга Высоцкая, до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе. В 1931 году Ольга Высоцкая проводила уроки утренней гимнастики на телевидении. С 1935 года на всех предприятиях рабочий день начинался с утренней гимнастики. Упражнения выполнялись под руководством диктора радио. В нашей школе утренняя зарядка стала обязательной с 1998 года. Каждое утро все учащиеся и педагоги выполняют комплекс утренней зарядки в спортзале или на свежем воздухе, который готовит дежурный класс под руководством учителя физкультуры.





Полезьа утренней зарядки

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь.

КАК ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Утренняя гимнастика (зарядка) должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе.
- Выполнять упражнения следует в лёгкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, приём душа, летом – купание.
- При выполнении утренней гимнастики необходимо следить за правильным дыханием во время упражнений, учитывать состояние здоровья организма, общую физическую подготовленность организма, а также индивидуальные биологические ритмы организма.
- Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство, имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчёт пульса, периодическое взвешивание).

Правила проведения утренней гимнастики

- Утренняя гимнастика включает 8-9 упражнений.
- Каждое упражнение выполняется 6-10 раз, меньшее число повторений не приносит пользы.
- Упражнения должны быть разнообразными, направленными на работу всех групп мышц и включать в себя движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьбу.
- Время проведения зарядки 10-15 минут.



A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and American footballs, arranged in a repeating pattern along the top and bottom edges.

Комплекс утренней зарядки (1)

- 1. Начинаем с головы и шеи: голову наклонить вправо, влево, вперёд, назад. Покачать по кругу по часовой стрелке и против неё, расслабив мышцы шеи и спины. На выполнение упражнения отводится 1-2 минуты.
- 2. Плавно переходим к плечам: плечи поднять вверх, опустить вниз (сначала по одному плечу, далее оба). Можно выполнять упражнение «плавание» — делать махи руками так, как будто вы плывёте (это разомнёт плечи и руки, выпрямит осанку). Плечи при этом следует тянуть вправо, влево.
- 3. Далее руки: левую руку поднять вверх, правая остается внизу и наоборот. Выполнять наклоны вперёд-назад руками, потянуться вправо за правой рукой, влево – за левой. Все упражнения делаются в медленном темпе.
- 4. Спина и живот: подойдут наклоны вперед — назад, вправо – влево, круговые движения по и против часовой стрелки. Сомкнуть руки в замок над головой и выполнять наклоны всем телом к правому и левому боку поочередно.

Комплекс утренней зарядки (2)

- 5.Выполнить 10 прыжков (можно 5 на одной ноге, 5 – на второй, можно все десять на двух ногах).
- 6.Выполнить 10 приседаний (ноги вместе, спинка прямая – нужно следить за этим).
- 7.Выполнить 3-5 отжиманий.
- 8. Растяжка (присесть на правую ногу, левая прямая и вытянутая в сторону, тянемся к ней, повторить то же самое на левую ножку).
- 9. Разминка кистей и щиколоток круговыми движениями (нога на носочке, вращать по кругу; кистями рук делаем такие же круговые движения).



Лучшего средства от хвори нет –
делай зарядку
до старости лет.



Будьте здоровы!

