

Учебно-методическое пособие « Комплексы утренней гимнастики»

учащимся старших классов
для занятий утренней
гимнастикой



УТРЕННЯЯ
ЗАРЯДКА



Учебно- методическое пособие « Комплексы утренней гимнастики» учащимся старших классов для занятий утренней гимнастикой

Презентация является учебно-методическим пособием и представляет собой разработку комплексов утренней гимнастики. Разработанные комплексы упражнений помогают в развитии интереса учащихся к занятиям физической культурой, стремлению к соблюдению режима дня, к здоровому образу жизни, создают условия для реализации разносторонних интересов для самостоятельной деятельности.

Материалы пособия могут быть использованы на уроках, во внеклассной работе с оздоровительной целью, при выполнении домашнего задания.



План



- Утренняя гимнастика: цель и задачи
- Виды утренней гимнастики
- Польза утренней гимнастики
- Рекомендации при выполнении утренней гимнастики
- Как самим составить комплекс утренней гимнастики
- Упражнения для разминки
- Комплекс утренней гимнастики для девушек
- Комплекс утренней гимнастики для юношей
- Источники, литература

Цель утренней гимнастики

Утренняя гимнастика представляет собой особый комплекс упражнений, которые выполняются сразу после пробуждения. Основной задачей утренней гимнастики является повышение общего жизненного тонуса и обеспечение тем самым незамедлительного включения в повседневную деятельность.

Главная цель утренней гимнастики – поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости. Чтобы достичь всего этого, к утренней гимнастике приступают в спокойном расположении духа, в не стесняющей движений одежде, в проветренном чистом помещении (зимой) или же на свежем воздухе (в теплую пору года).

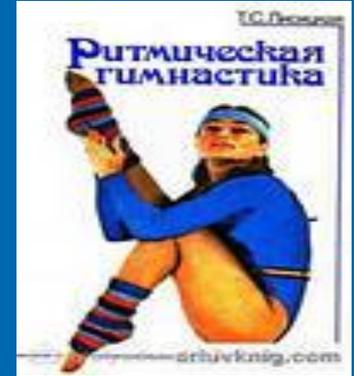
Очень важно соблюдать и правильный ритм дыхания: глубокий вдох делается через нос, а продолжительный выдох – через рот. Дыхание обязательно соизмеряется с выполняемым движением.

После утренней гимнастики также желательно провести обтирание, принять душ или иные виды водных процедур. Немаловажно и следить за состоянием здоровья во избежание возникновения признаков перегрузки (ухудшение самочувствия, учащенное сердцебиение, утомление). Если таковые наблюдаются, надо пересмотреть комплекс упражнений, поскольку в противном случае нарушаются принципы и цели утренней гимнастики – нормализация собственного состояния и поддержание тела в хорошей физической форме.



Виды утренней гимнастики

- Оздоровительная гимнастика. Предусматривает стандартный комплекс упражнений, подобных гимнастике на уроках физкультуры, физкульт-минутках на производстве и в учебных заведениях. Разновидностью оздоровительной гимнастики является ритмическая гимнастика, важным элементом которой выступает музыкальное сопровождение выполняемых движений.
- Гигиеническая гимнастика. Применяется с целью сохранения и улучшения здоровья, поддержания на должном уровне умственной и физической работоспособности, активности.
- Образовательно-развивающая гимнастика. Она включает в себя еще несколько подпунктов, дающих бодрость и прилив сил.



Польза утренней гимнастики



- **Утренняя гимнастика приносит пользу как организму в целом, так и каждому органу в отдельности:** она помогает вырабатывать хорошую осанку, развивает мышечную систему, приводит в норму органы дыхания, укрепляет нервы, способствует улучшению работы сердца и сосудов. Активизируя фактически весь организм, утренняя гимнастика существенно укрепляет здоровье.
- Почему ее делают именно в утренние часы, тоже объясняется пользой для тела: в момент сна кровь в сосудах замедляется и начинает циркулировать гораздо медленнее, сердцебиение также снижает ритм. Заторможенность сказывается и на нервной системе, поэтому в момент пробуждения человек еще не готов к ожидающим его нагрузкам: у него понижены чувствительность, быстрота реакции, умственная и физическая деятельность.
- Замечено, что **восстановление всех функций без утренней гимнастики может длиться около 2-3 часов.** Тогда как с утренней гимнастикой работа организма быстро приходит в норму, и больше никто из сослуживцев не смеет сказать вам: «Подняться – поднялся, а проснуться забыл».
- Ведь после утренней гимнастики человек бодр, деятелен и предельно внимателен. Кроме того, постоянные занятия утренней гимнастикой тормозят процессы старения, благоприятствуют обмену веществ, уменьшают риск ожирения, увеличивают тонус.

Введение

Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья и его коррекции является особенно актуальным для молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.



Учебной программой по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы предусматривается развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовой подготовленности и т.д.

Кроме того, преподаватель должен обучить занимающихся простым и доступным методам контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью, формам и средствам восстановления или компенсации нарушенных болезнью функций организма. Занимающиеся смогут пересмотреть свое отношение к здоровью, внешнему виду и направить усилия на физическое самосовершенствование.

Недостаток движений по любой причине приводит к значительным нарушениям функционального состояния здоровья. Неблагоприятная экологическая среда усугубляет состояние здоровья людей в целом и особенно отрицательно воздействует на растущий организм.

Заниматься утренней гимнастикой способны люди любых возрастов. Это можно делать под любимую музыку или в тишине – главное подобрать подходящую для возраста и физического состояния нагрузку. Однако утренняя гимнастика действительно будет полезной только тем, кто выполняет ее ежедневно и с возрастающей день ото дня нагрузкой – соответственно комплексным упражнениям.

Рекомендации при выполнении утренней гигиенической гимнастики

При поведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении необходимо хорошо проветрить комнату, делать зарядку при открытой форточке или окне. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной форме.



Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (10-16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движением.

Упражнения для утренней физической зарядки можно разделить на разминку и собственно саму зарядку, а точнее, утреннюю гимнастику.

Если Вы хотите просто проснуться и взбодрить свое тело, то можете только размяться, а потом со спокойной душой приступить к обычным утренним хлопотам. Если желаете “копнуть глубже” – следует добавить упражнения на растяжку, легкий бег или прыжки и упражнения на некоторые группы мышц.



Как самим составить комплекс утренней гимнастики?

Необходимо, чтобы упражнения в нем были в следующем порядке:

- Подтягивания (8-12 раз);
- Ходьба (1 минута);
- Упражнения для рук и плечевого пояса (6-8 раз);
- Упражнения для туловища (6-8 раз);
- Упражнения для мышц живота (8-12 раз);
- Приседания (30 секунд);
- Упражнения для ног (8-12 раз);
- Упражнения силового характера (4-6 раз);
- Упражнения на расслабление (1 минута);
- 10. Бег (3-5 минут);
- После бега в течение 3-5 минут выполняется ходьба.



Упражнения для разминки

- Разминка в ходе утренней гимнастики направлена, в первую очередь, на разработку основных суставов тела с помощью вращений, наклонов, сгибания и разгибания.
- Наиболее рекомендуемая последовательность выполнения – сверху вниз, т.е. начиная с шеи и заканчивая стопами.



**выполняем каждое упражнение по 3-10 раз,
следующим образом:**

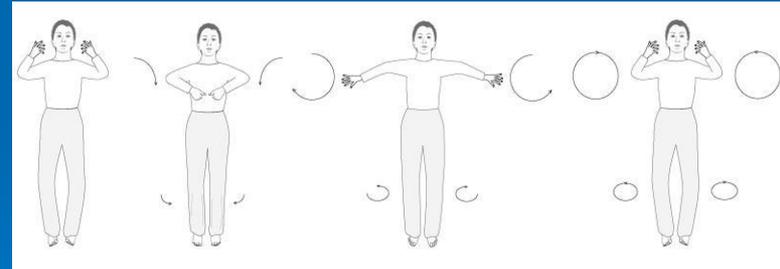
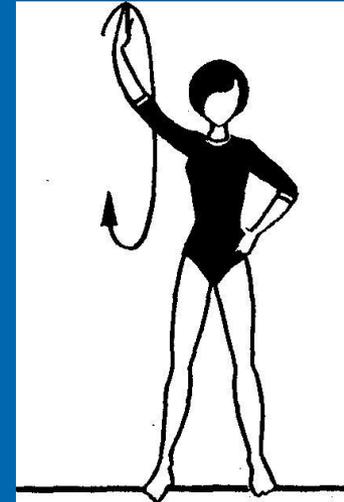
1. Для головы

- а) Повороты головы вправо-влево.
- б) Наклоны назад-вперед.
- в) Вращательные медленные движения головой.



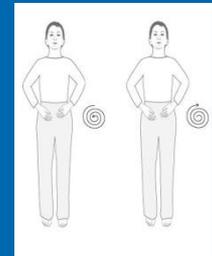
Для плеча и рук

- а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно.
- б) Вращения выпрямленными руками от плечевого сустава сверху вниз – нарисуйте как можно больший воображаемый круг.
- в) Попеременные короткие махи руками – правая рука внизу, левая – вверху.
- г) Руки согнуты в локтях, на уровне груди, по 2 раза отводите быстро их назад, а потом раскрывайте в стороны.
- д) “Ножницы” руками влево-вправо перед грудью.
- е) Руки согните в локтях, держа на уровне груди, и поворачивайте ими в разные стороны – разогрейте локтевые суставы.
- ж) Повращайте кистями обеих рук то в одну, то в другую сторону.
- з) Через стороны поднимите руки вверх и потянитесь за ними.



Для туловища

- а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель – коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям.
- б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону.
- в) Правая рука на поясе, левая – над головой тянется вправо, а вместе с ней и вся левая сторона тела. Повторить то же самое с правой рукой.



Для ног

- а) Держась руками за спинку стула выполняйте махи ногами: вперед – нога согнута, назад – выпрямлена.
- б) Поприседайте, хотя бы раз 5.
- в) Ноги вместе, ровные, становитесь на носочки, а потом опускайтесь. Если хотите немного усложнить упражнение – опускайте ступню на пол не до конца, т. е. чтобы пяточки не касались земли.
- г) Поставьте одну ногу на носок и поворачивайте ступнёй сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите с другой ногой.



Комплекс утренней гимнастики для девушек

1. Упражнения для пресса:

- ложитесь на каремат или коврик, руки за голову и:
- а) подъемы туловища, не отрывая лопаток, ноги согнуты в коленях – не меньше 5 раз;
- б) полное поднятие туловища, т.е. поднимая копчик от пола, ноги согнуты в коленях – также не меньше 5 раз.
- в) поднятие прямых ног до угла в 45° , стараясь не отрывать от пола поясницу – хотя бы 5 раз.
- 2. **Побегайте** по комнате по кругу или по квартире в течение 1- 3 минут.
- 3. **Попрыгайте** на обеих ногах, затем на одной правой, потом на левой.



Упражнения на растяжку:

- а) Поставьте ноги как можно шире, правую согните в колене, левая прямая, и перекачивайтесь на левую, параллельно ее сгибая. Чем ближе попа будет к земле, тем большая нагрузка будет ложиться на мышцы ног.
- б) Сядьте на пол, ноги расставьте как можно шире и тянитесь телом как можно дальше вперед и ниже к полу. После этого наклонитесь и потянитесь сначала к правой ноге, потом – к левой. Потом положите ноги вместе и потянитесь к пальчикам ног.
- в) Ложитесь на пол на спину, ноги согните в коленях, стопы на полу, потом коленями потянитесь вправо, стараясь коснуться пола, после этого влево. Упражнение надо выполнять так, чтобы лопатки и поясница оставались прижатыми к полу.



- г) Лежа на полу, выпрямите ноги, носки от себя, руки за головой вытяните и сложите “в замочек”, потянитесь хорошенько. То же самое проделайте, но только с носочками на себя.
- Встаньте, потянитесь вверх, в стороны. Улыбнитесь и похвалите себя за то, что у Вас получилось преодолеть лень! Вы молодцы! Сохраните на весь день полученную от утренней гимнастики бодрость и хорошее настроение!

Комплекс упражнений для утренней зарядки и гимнастики можно менять, ведь главное, чтобы Вам нравилось то, что Вы делаете, Вы испытывали комфорт и удовлетворение!



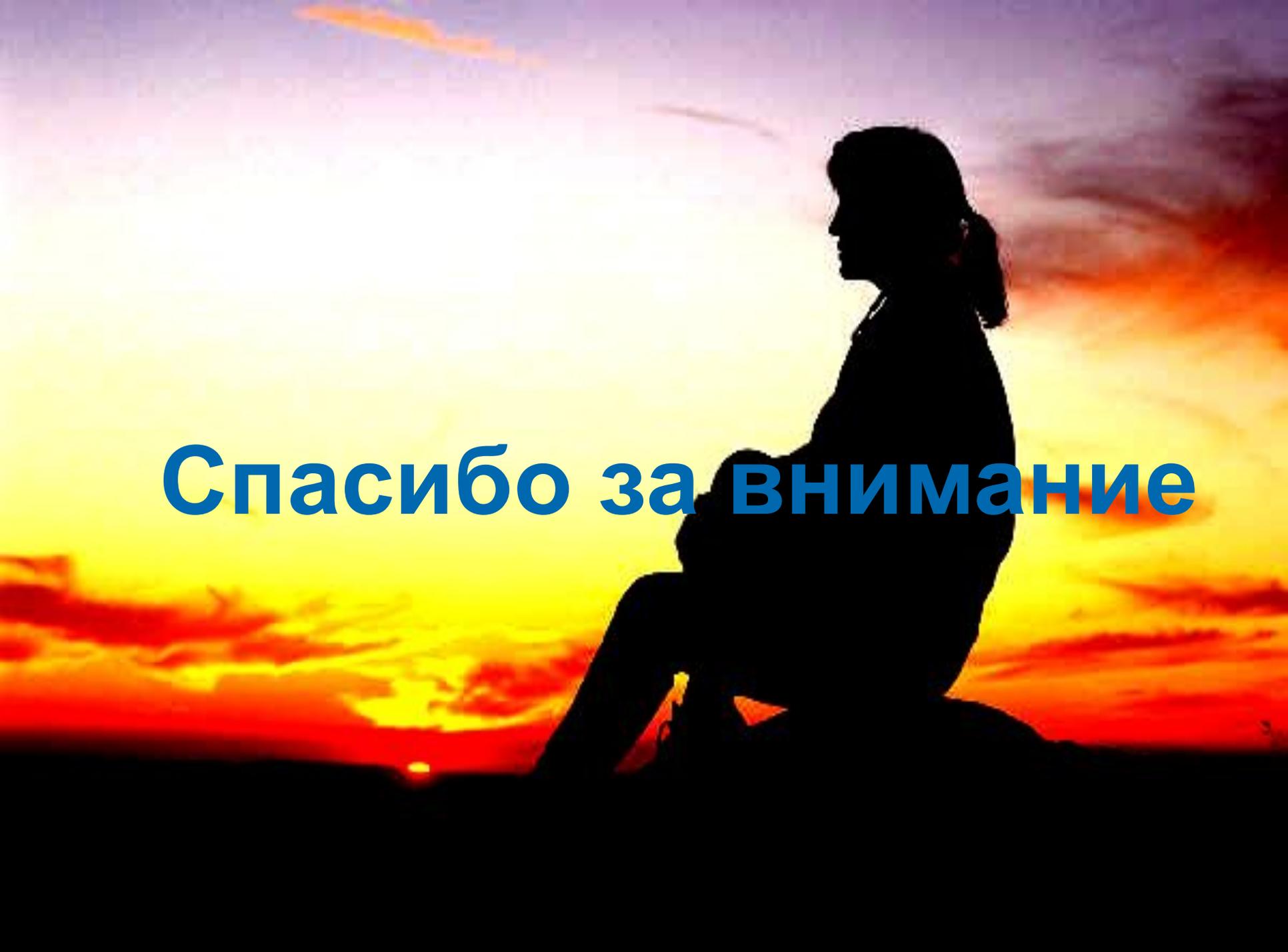
Комплекс утренней гимнастики для мужчин

- Для неопытного человека утренняя гимнастика должна начинаться с наиболее легкого комплекса. Разучив упражнения, его потом можно будет чередовать с тем, что потруднее. Причем, от разнообразия видов упражнений результат только улучшается. Главное соблюдать основные постулаты утренней гимнастики – систематичность, посильность, постепенное возрастание нагрузок. Вот один из базовых комплексов упражнений утренней гимнастики для мужчин.



Комплекс №2

- 1-е упр. Ходьба с передвижением по комнате или стоя на месте, с вращением рук по направлению вперед/назад. Делается 6-9 р. в равномерном темпе.
- 2-е упр. Приседания, выполняемые из основной стойки. Делаются 12-18 р. в равномерном темпе. На каждые 3 приседания – по одному длинному и короткому вдоху. Упражнение завершается потряхиванием рук и ног (для расслабления мышц).
- 3-е упр. Махи руками влево/вправо из стойки ноги врозь. Сопровождаются поворотами корпуса тела в соответствующую сторону. Делаются 6-9 р. без задержки дыхания.
- 4-е упр. Та же стойка, что и в 3-ем упр., то есть ноги врозь. Выполняются наклоны вперед. Сопровождаются выдохом и вдохом на наклоне/выпрямлении. Делаются 8-17 р. без сгибания коленей.
- 5-е упр. Стойка – руки на поясе, ноги врозь. Выполняются пружинящие наклоны в правую и в левую стороны: вправо – левая рука вверху, влево – правая. Делаются 6-8 р.
- 6-е упр. Отжимания из позиции упор лежа. Делаются 12-22 р. без задержки дыхания. Тело удерживают выпрямленным. Завершающий этап упражнения – ходьба и махи руками в стороны/назад.
- 7-е упр. Сесть и поднять ноги под углом из позиции лежа на спине на полу, затем снова лечь, опуская одновременно ноги и корпус тела. Делается 12-26 р. без задержки дыхания, в подходящем темпе.
- 8-е упр. Попеременные махи назад ногами и руками из основной позиции. Делаются 6-7 р.
- 9-е упр. Подскоки вверх. Делаются 2 комплекса по 30-40 прыжков. По завершении переходят на трусцу на месте или с пробежкой по комнате – минуты 2. Потом – ходьба.
- 10-е упр. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней. Выполняются из базового исходного положения стоя. Делаются 7-9 р.
- 11-е упр. Обороты головой вправо/влево и затем наклоны в этом же направлении, а также вниз/вверх. Исходное положение – ноги врозь. Делаются в равномерном темпе около полминуты. Дыхание – непрерывное

A silhouette of a woman sitting on a rock, looking out over a sunset sky. The sky is filled with vibrant colors of orange, yellow, and red, with some clouds. The woman is in profile, facing left. The text "Спасибо за внимание" is overlaid in the center of the image.

Спасибо за внимание