

Комплекс утренней гимнастики



Инструктор по физической
культуре

Шиян Марина Витальевна

Что же такое утренняя гимнастика?

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



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.





- Утреннюю зарядку лучше всего делать на улице или в хорошо проветренном помещении;
- Самая удобная спортивная одежда для зарядки- трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.



Включай в зарядку 8-9
упражнений и повторяй
каждое упражнение 6-10 раз.
Меньше число повторений не
приносит пользы





- ☐ Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой;
- ☐ Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос.





- Упражнения выполняй без предметов и с предметами;
- Хорошо делать зарядку под бодрую ритмичную, но негромкую музыку



Главные показатели здорового организма это осанка и походка, которые формируются с помощью строевых упражнений и вариативной ходьбы. Утренняя гимнастика всегда начинается с недлительной ходьбы разным способом.



1

Упражнение

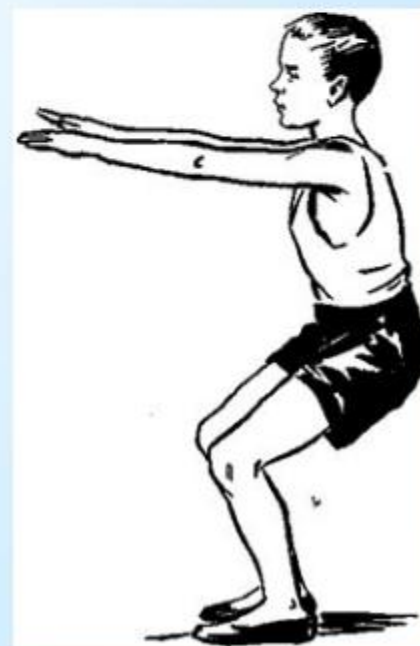
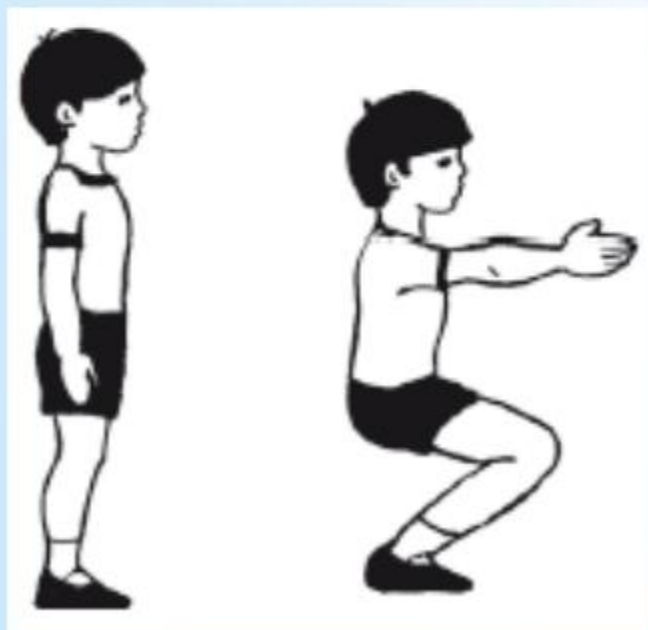
- Поднимание рук вверх или в стороны.
Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.



2

Упражнение

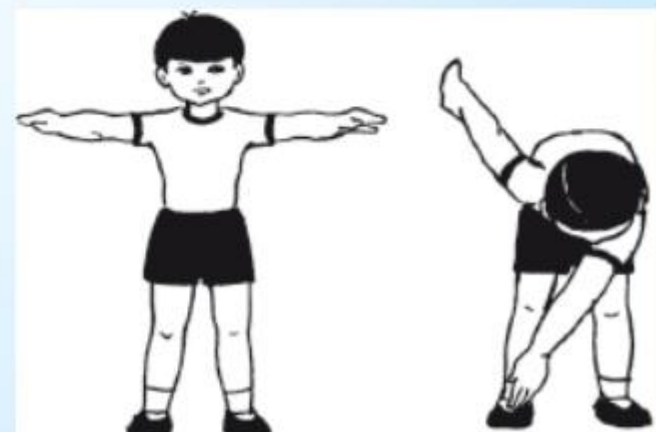
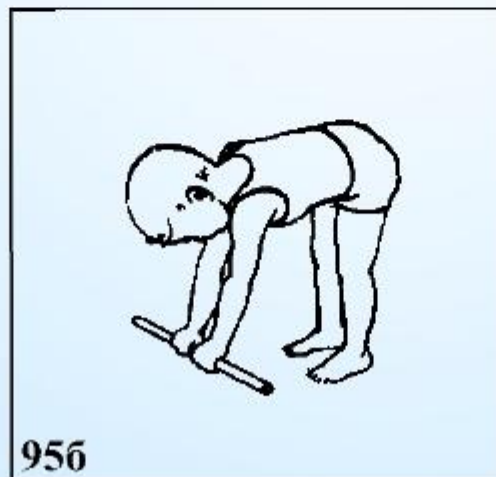
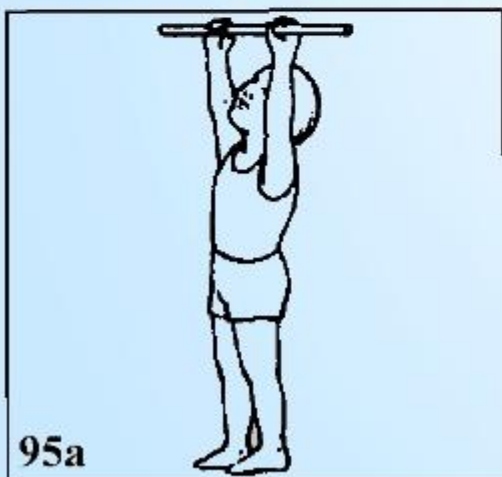
- Приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.





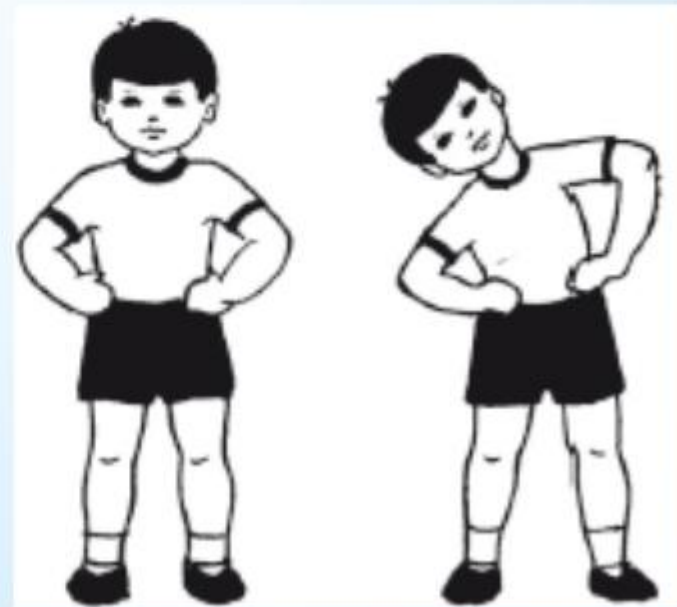
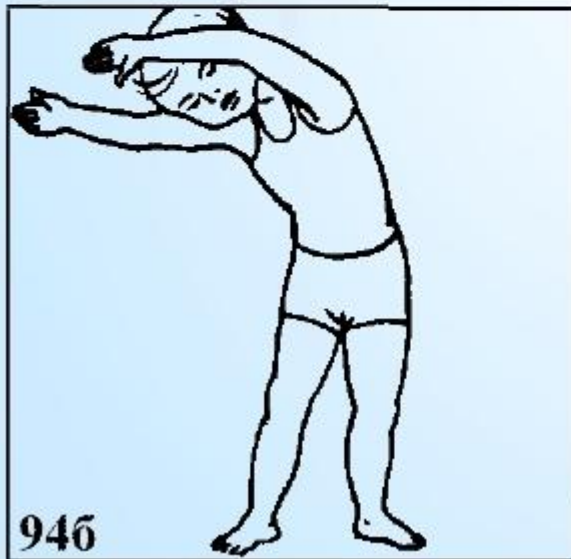
Упражнение

- Различные наклоны вперед и назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины, живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника.



4 Упражнение

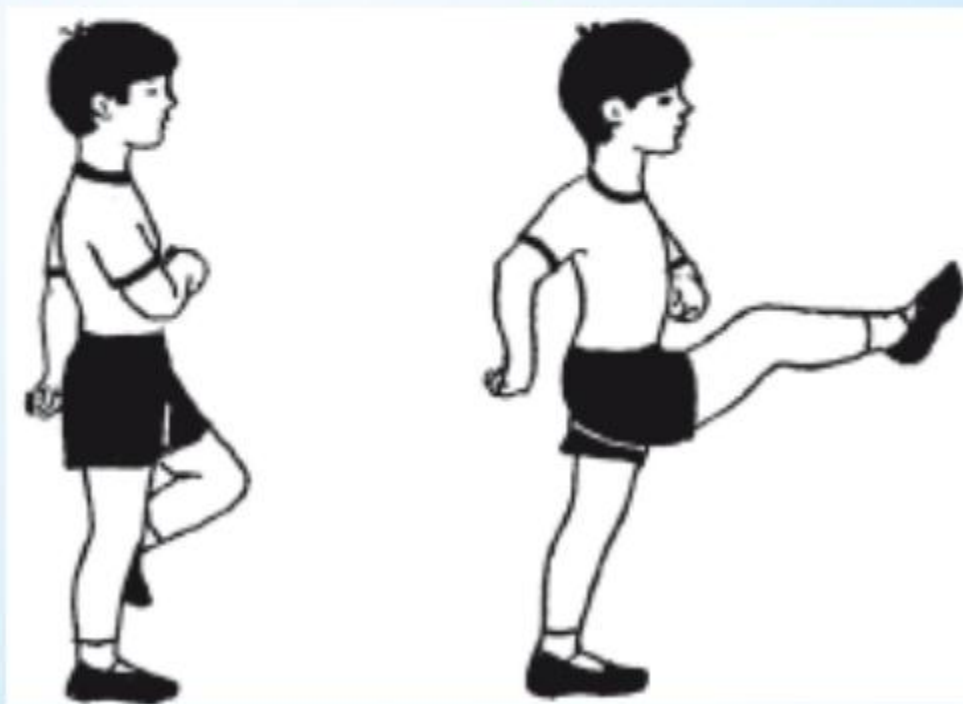
- Наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости.





Упражнение

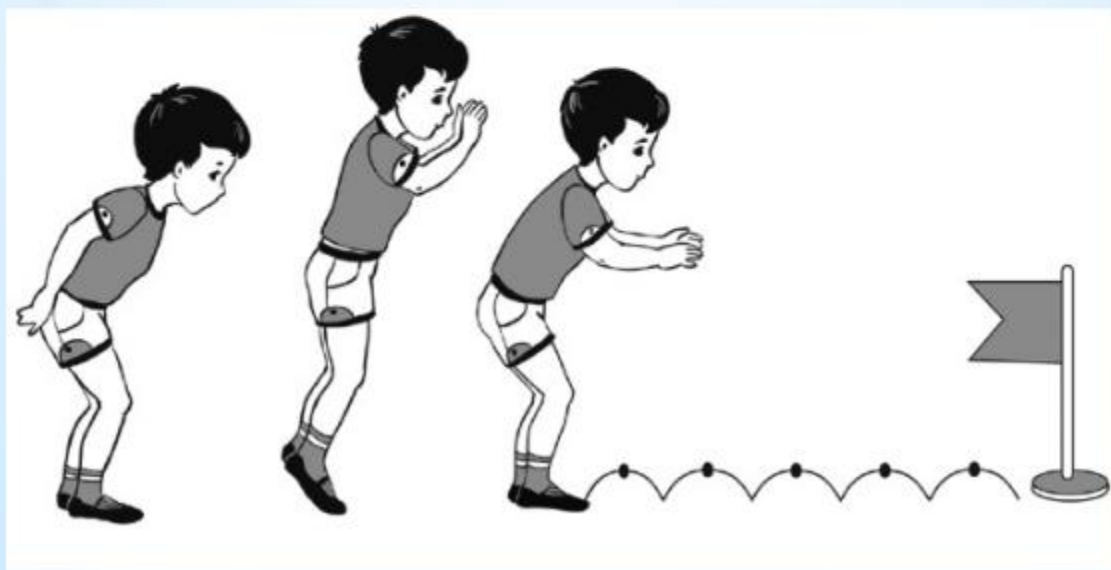
- Маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног.



Упражнение

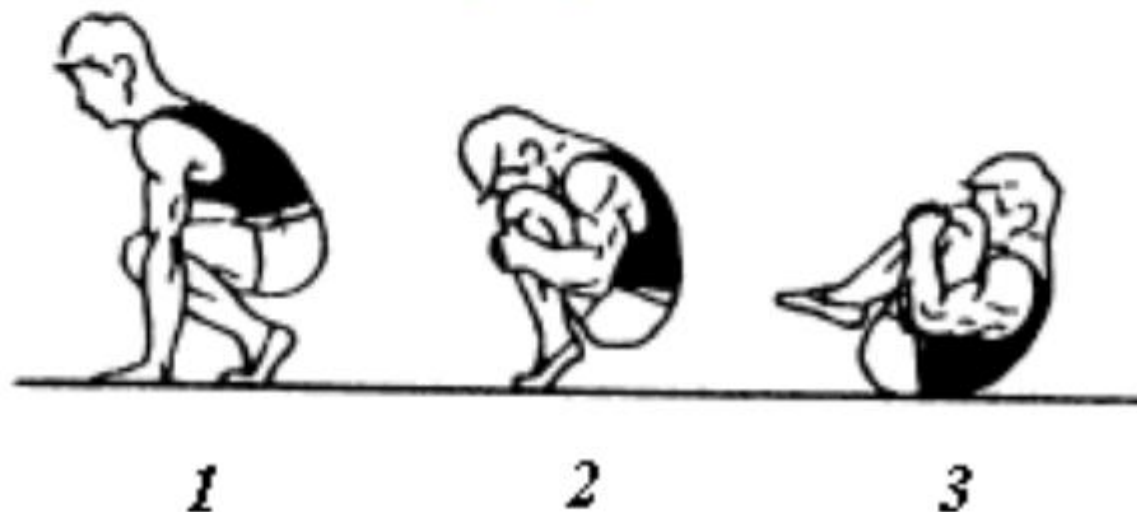
6

- Прыжки. Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.



Перекаты в группировке

1. Группировка. Это положение тела, при котором ноги согнуты, приближены к груди и удерживаются в этом положении хватом рук за середину голени. Голова наклонена вперед, колени слегка разведены. Группировку изучают в положении сидя на полу, лежа на спине и в упоре присев, стоя на носках. Это упражнение предшествует освоению перекатов и кувырков.



Перекаты в группировке

2. Перекат назад и вперед в группировке. Из положения группировки сделать перекат назад до опоры затылком о ковер. Не останавливаясь в этом положении, перекатом вперед вернуться в упор присев, не помогая себе руками и не отпуская захвата за голени.



**Спасибо за
внимание!**