

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

■ Упражнение «подсолнух»

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

На счет 1 — руки вверх, правую ногу назад — на носок, вдох;

2 — вернуться в исходное положение, выдох;

3 — руки вверх, левую ногу назад - на носок, вдох;

4 — вернуться в исходное положение, выдох

Повторить это упражнение 2-3 раза.

■ Упражнение «ширина-высота»

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 — руки — в стороны, ВДОХ;

3-4 — вернуться в исходное положение, ВЫДОХ;

5-6 — руки — вверх, ВДОХ;

7-8 — вернуться в исходное положение, ВЫДОХ

Повторите это упражнение 3-5 раз.

■ Упражнение «катушечки»

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 — вращаем кистями вперед;

5-8 — назад

Повторите это упражнение 1-2 раза.

■ Упражнение «колеса»

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 — вращаем руками вперед;

5-8 — назад

Повторите это упражнение 1-2 раза.

- Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.
- Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12-16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. 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 выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:
- - медленный бег, ходьба (2-3 минуты),
- - упражнение типа "потягивание" с глубоким дыханием,
- - упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- - упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2 - 3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.),
- - различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;
- - легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

- Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.
- Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.
- Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п.
- Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

- 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.