Утренняя гимнастика

Ежедневная порция физических упражнений должна стать для Вас такой же необходимостью, как утренний туалет, как чистка зубов. Но прежде Вы должны знать, что для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности.

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю

2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.

3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Двигательная активность школьника должна составлять 5-6 часов в неделю. Надо помнить; занятия физической культурой - не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.

2. Ежедневная физкультпауза.

3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Важную роль играет также ежедневное применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание).

Ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

### **План ежедневных занятий гимнастикой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа упражнений** | **Основные воздействия на организм** | **Особенности выполнения** |
| Медленный бег, ходьба с растиранием ладонями кожи тела. | Умеренное оживление деятельности организма, вызывающее потребность в углубленном дыхании. | Бег короткими шагами, без напряжения, с последовательным растиранием груди, живота, поясницы и ног. |
| 1. Упражнение в подтягивании | Общее разогревание; выпрямление позвоночника, совмещаемое с глубоким дыханием; улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса | Темп медленный. При потягивании – глубокий вдох, при возвращении в и.п. – полный выдох |
| 1. Упражнения для мышц ног | Укрепление мышц и увеличение подвижности в суставах ног; улучшение кровообращения | Темп медленный. Рекомендуется совмещать с движениями рук или туловища, что способствует лучшему кровообращению. Дыхание равномерное, углубленное |
| 1. Упражнения для мышц живота и спины | Укрепление мышц передней стенки брюшного пресса и спины; улучшение подвижности позвоночника и деятельности органов брюшной полости | Темп медленный. При наиболее напряженных положениях не допускать задержки дыхания |
| 1. Упражнения для рук, плечевого пояса | Укрепление мышц рук и плечевого пояса | Темп медленный и средний. После значительного напряжения рекомендуется расслабить мышцы рук и плечевого пояса (встряхнуть руки, наклониться вперёд, опустить и расслабить руки) |
| 1. Упражнения для боковых мышц туловища | Укрепление боковых мышц туловища; улучшение деятельности брюшной полости | Темп медленный или средний. Дыхание равномерное, без натуживания |
| 1. Маховые упражнения для рук и ног | Увеличение подвижности в суставах; усиление деятельности органов кровообращения и дыхания | Темп средний или ускоренный. Амплитуда движения максимальная |
| 1. Бег, прыжки | Повышение обмена веществ; укрепление мышц и суставов ног | Темп средний или быстрый. Дышать равномерно, остерегаться задержки дыхания и чрезмерного его учащения |
| 1. Заключительные упражнения | Нормализация деятельности органов дыхания и кровообращения | Выполнять с наименьшим напряжением. Стремиться замедлить частоту дыхания путём его углубления. Делать глубокий вдох и полный выдох |