



Учебно- методическое пособие «Комплексы утренней гимнастики»

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 соотносится 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 выработать 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.

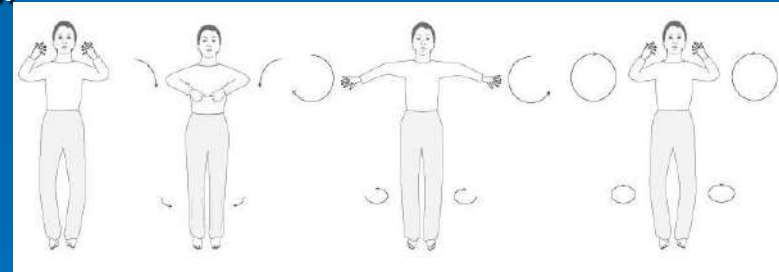
б) Наклоны назад-вперед.

в) Вращательные медленные движения головой.



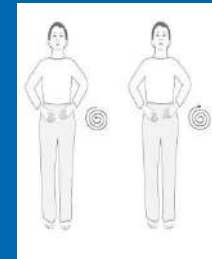
Для плеча и рук

- 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 перекатывайтесь 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