

Значение утренней гимнастики в режиме дня школьника.

Не случайно говорят: утро определяет день. Утренняя гимнастика помогает приобрести бодрость, положительный настрой. Чтобы за день успеть сделать как можно больше и при этом чувствовать себя хорошо надо научиться соблюдать режим дня: самые важные дела выполнять в определённые периоды времени. Заниматься физической культурой только на уроках – недостаточно. Ваш день должен начинаться утренней гимнастикой.

Мы знаем, что во время сна организм отдыхает. Мышцы расслаблены, сердце работает спокойнее, дыхание замедленное и неглубокое. В момент пробуждения хочется потянуться, глубоко вздохнуть. Это бывает потому, что все органы начинают работать не сразу в полную силу. Зарядка будит и заряжает организм на весь день.

Упражнения, выполняемые в комплексе утренней гимнастики, разнообразны. Они развивают силу, гибкость, ловкость, вырабатывают красивую осанку.

Заниматься утренней гимнастикой нужно регулярно. Конечно, это потребует от вас, волевых усилий, тут уж не обойтись без настойчивости и дисциплины.

Чтобы утренняя гимнастика была в полном смысле «Зарядкой организма», вам надо научиться соблюдать следующие гигиенические условия:

- выполнять упражнения в тщательно проветриваемой комнате;
- в момент выполнения упражнений следует дышать глубоко и ритмично;
- начинать с несложных движений, нагрузку повышать постепенно. В конце занятий, выполнить упражнения на расслабление;
- после физических упражнений обязательно водные процедуры.

Примерный комплекс упражнений гимнастики «Проснись!»

Чтоб всем проснуться,
Надо подтянуться.
Раз – подняться, подтянуться,
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладони три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать.
Шесть и семь – с улыбкой встать.
Восемь – можно день начать.

1. Руки вперед, вверх, вниз.
2. Руки вверх, наклоняем туловище влево, хлопнули в ладони над головой.
3. Руки в стороны, упор присев, вернулись в и.п.
4. Стоя, руки вперед. Наклонились вперед, руки назад, вернулись в и.п.
5. Стоя, руки на поясе. Встали на одно колено, затем на оба, сели на пол и выпрямили ноги перед собой. Сгибая колени, подняли пятки ближе к ягодицам, встали на оба колена, затем на одно, вернулись в и. п.
6. Стоя на левой ноге, правую согнуть в колене, руки на пояс. Прыгаем на месте. Через каждые 8 прыжков меняем ногу.
7. Ходьба на месте.

Утренняя гимнастика способствует более быстрому переходу организма от состояния сна к бодрствованию, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Будьте здоровы!

Учитель физкультуры

Вольнова Т.С.