

Утренняя гимнастика для школьников

(комплекс упражнений для учащихся начальных классов)

Рекомендации для проведения:

Комплекс упражнений для утренней гимнастики ребенка в возрасте 7—9 лет. В комплекс утренней гимнастики входят 8—10 упражнений для всех мышечных групп. Прodelывать их надо четко, энергично. Дыхание при этом должно быть глубоким и ритмичным, через нос. Начинают зарядку с ходьбы, затем последовательно выполняют упражнения для туловища, рук и ног, прыжки или бег и заканчивают спокойной ходьбой в медленном темпе. Во время зарядки в комнате должен быть свежий воздух. Чтобы мышцы не только работали, но и отдыхали, чередуют упражнения для различных мышечных групп, после трудных выполняют легкие упражнения. Полезно использовать мяч, скакалку, гимнастические палки. Очень важно, чтобы во время зарядки соблюдались ритм дыхания и соответствующий темп: средний - для большинства упражнений, быстрый — для бега и прыжков, медленный темп и глубокое дыхание - при потягивании.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики школьника:

Ходьба по комнате или на месте с широкими, размашистыми движениями рук. Дыхание свободное. Продолжительность ходьбы 1-2 мин.

Упр. 1. Исходное положение основная стойка. Потянуться, глубоко вздохнуть, руки по швам. вверх, посмотреть на них, подняться на носки вдох. Возвратиться в исходное положение — продолжительный выдох. Повторить 4—6 раз

Упр. 2. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Наклоны туловища из стороны в сторону, руки скользят вдоль тела. Дыхание произвольное. Повторно, 1-6 раз

Упр. 3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. «Бокс» — поочередное выпрямление рук со сжатыми в кулак пальцами с поворотом туловища вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить 6—7 раз

Упр. 4. Исходное положение стоя, ноги шире плеч. Наклоны вперед. Пальцы сцепить, поднять руки над головой — вдох. Резко наклониться вперед, руки провести между ног — выдох. Повторить 4—6 раз

Упр. 5. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Присесть, руки вперед — выдох. Встать, возвратиться в исходное положение IX. Повторить 4—6 раз.

Упр. 6. Исходное положение - лежа на спине, поднять ноги, делать движения, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз

Упр. 7. Прыжки 30—40 раз

Приводим примерный комплекс упражнений для утренней гимнастики школьника 10—12 лет.

Ходьба по комнате или на месте в течение 2 мин.

Упр.1. Потягивание — 6—8 раз

Упр. 2. Наклоны туловища вперед 6—8 раз

Упр. 3. Маховые движения ног 4—6 раз каждой ногой

Упр. 4. Ласточка — равновесие на одной ноге. Упражнение повторяют 4 раза

Упр. 5. Наклоны туловища в стороны 6—8 раз

Упр. 6. Поднятие выпрямленных ног вверх 3—5 раз

Упр. 7. Прыжки 30—40 раз

Комплекс упражнений для утренней гимнастики

Упражнение 1. Ходьба на месте или с передвижением, при этом движения рук размашистые с сжиманием и разжиманием пальцев рук.

Упражнение 2. Поставьте ноги на ширину плеч, левую руку в сторону и вверх, правую – за спину, прогнитесь и потянитесь, вдох. Вернитесь в исходное положение – выдох. Смените положение рук и повторите.

Упражнение 3. В том же исходном положении поднимитесь на носки, руки в стороны и вверх, прогнитесь, вдох. Вернитесь в исходное положение – выдох.

Упражнение 4. Встаньте в исходное положение, ноги врозь. Левая рука – вверх, правая – на пояс. Пружинящий наклон вправо. То же самое повторите в другую сторону.

Упражнение 5. Исходное положение стоя. Мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти рук расслаблены, вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. То же самое повторите с правой ногой.

Упражнение 6. Примите то же исходное положение. Поднимитесь на носки, руки раскиньте в стороны, вдох. Выпад правой ногой, наклониться вперед, коснуться руками пола, выдох. Вернитесь в исходное положение, вдох. Такое же действие проведите с левой ногой.

Упражнение 7. Сядьте на пол, руки к плечам, сделайте три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени, выдох. Выпрямитесь, руки к плечам, вдох. Постепенно увеличивайте наклоны, при этом, не сгибая ног. Поднимите туловище и расправьте плечи.

Упражнение 8. В положении сидя, упритесь сзади руками. Прогибаясь, перейдите в упор лежа сзади, согните правую ногу вперед, то же самое повторите, сгибая левую ногу. При выполнении упражнения оттягивайте носки.

Упражнение 9. Примите исходное положение, стоя, ноги врозь. Вытяните вперед руки, пальцы переплетите. Поверните туловище влево, вдох, вернитесь в исходное положение, выдох. Наклонитесь назад, руки за головой, вдох, вернитесь в исходное положение, выдох. Повторите все в другую сторону.

Упражнение 10. Исходное положение, стоя, руки на поясе. Поочередные прыжки на правой и левой ноге. Дыхание произвольное.