***Утренняя гигиеническая гимнастика***

* *Гигиеническая гимнастика – один из видов гимнастики с оздоровительной направленностью, самый массовый и доступный для людей любого возраста, независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья. Зарядкой её назвали потому, что выполненный после сна комплекс упражнений ускоряет переход от заторможенного состояния к бодрствованию. Тысячи импульсов от постепенно включаемых в работу мышц возбуждают мозг, центральную нервную систему, активизируя все процессы в организме, помогая ему быстрее войти в рабочее состояние, сохранить бодрость и высокую работоспособность в течение дня.*
* *… Комплекс утренней зарядки строится по определённой, так называемой типовой схеме (плану). Разработанная специалистами последовательность упражнений с учётом их воздействия на организм позволяет постепенно проработать все основные группы мышц, повысить их тонус, увеличить подвижность во всех суставах. В комплексе используется принцип “рассеянной” нагрузки, т.е. её чередование на различные части тела с постепенным нарастанием самой физической нагрузки. Вот примерная очерёдность упражнений, их воздействие на организм и особенности выполнения.*

1. *Ходьба, вначале спокойная, а затем всё более энергичная. Для школьников среднего и старшего возраста ходьбу можно заканчивать лёгким бегом с небольшой дозировкой.*
2. *Упражнения в потягивании с движениями руками для повышения тонуса всей мускулатуры тела, выпрямления позвоночника, углубления дыхания и улучшения кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса. Выполняются в медленном темпе, при потягивании – глубокий вдох, при возвращении в исходное положение – полный выдох.*
3. *Упражнения для мышц ног (поднимание, выпады, приседания), для их укрепления и увеличения подвижности в тазобедренных и коленных суставах. Улучшают кровообращение. Выполняются в медленном темпе с последующим ускорением до среднего. Полезно совмещать движения ногами с движениями руками или туловища. Дыхание равномерное.*
4. *Упражнения для мышц живота и спины (наклоны, повороты, круговые движения), для укрепления мышц брюшного пресса и спины, увеличения подвижности позвоночника. Темп медленный и средний, стараясь не задерживать дыхания в моменты напряжения мышц.*
5. *Упражнения для рук и плечевого пояса. Выполняются в среднем темпе, иногда с ускорением от быстрого. После напряжённых движений полезно расслаблять мышцы, встряхнуть руки, выполнить несколько свободных махов.*
6. *Упражнения для боковых мышц туловища (наклоны в сторону, вращения). Выполняются в медленном и среднем темпе, дыхание равномерное, без задержек.*
7. *Упражнения для рук и ног, выполняемые по широкой амплитуде (махи и пр.), для увеличения подвижности в суставах и усиления деятельности органов кровообращения и дыхания. Выполняются в среднем или ускоренном темпе.*
8. *Прыжки или бег для повышения общего обмена веществ и укрепления мышц и суставов. Выполняются в среднем или быстром темпе. Дыхание равномерное, с полным выдохом.*
9. *Заключительные упражнения: ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на расслабление мышц или дыхательные. Цель упражнения – регулирование и успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения.*

* *Можно рекомендовать детям, чтобы “стряхнуть сон”, сделать два-три потягивания ещё лёжа в постели и несколько движений руками со сгибанием и разгибанием пальцев.*
* *Надо ли строго придерживаться рекомендованной схемы? В целом – да, но с третьего по шестое упражнение. Очерёдность можно менять. Например, после потягивания выполняются круговые движения туловищем, затем упражнения для рук и плечевого пояса, а потом уже выпады, приседания и последующие упражнения. Главное – чередовать нагрузку на различные группы мышц и соблюдать общий принцип постепенного её нарастания.*
* *Количество упражнений в комплексе изменяется в зависимости от возраста, стажа занятий, уровня физической подготовленности и лимита времени. Для детей младшего школьного возраста и начинающих достаточно включать 6-7 упражнений. Оптимальное количество – 8-9 упражнений. При использовании комбинированных упражнений ( сочетание движений различными частями тела) этого количества вполне достаточно. Школьники среднего и старшего возраста, систематически выполняющие утреннюю зарядку, могут включать и большее число упражнений, в том числе типа игровых заданий: броски и ловля мяча, прыжки со скакалкой, упражнения с обручем (броски, вращения и пр.), с гимнастической палкой и др.*
* *Многие дети (как и взрослые) своё нежелание делать утреннюю гимнастику оправдывают нехваткой времени. Это, безусловно, не причина. Главное условие успеха – систематичность занятий. Упущенное за один день равнозначно потерям за неделю. Поэтому надо придерживаться строгого правила: даже если по какой-либо причине остаётся на зарядку мало времени, лучше выполнить сокращённый её вариант из 4-5 упражнений, чем пропускать ( например, упр. 1,2,4,5,8 или 2,3,3,5,6,9 и т.д.).*
* *Вообще по всем вопросам подбора упражнений, их количества, дозировки и пр. следует советоваться с учителем физической культуры или с врачом, если дети по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе.*
* *Как регулировать нагрузку? В первую очередь, количеством повторений каждого упражнения. Рекомендуется следующая дозировка: ходьба перед выполнением комплекса 1-2 мин.; упражнения в потягивании – 6-8 раз; упражнения для мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук – от 6-8 до 12-16 раз каждое; до 30-40 прыжков или до 1-1,5 мин. бега. Это средние нормы. Начинать следует с минимальной дозировки и постепенно увеличивать число повторений. Школьники, подростки и юноши, втянувшиеся в занятия (а тем более юные спортсмены), могут постепенно повышать дозировку упражнений, однако это надо делать осторожно и постепенно, на протяжении нескольких месяцев. Доводить организм до утомления во время зарядки не следует.*
* *В воскресные дни и в периоды каникул можно делать зарядку тренировочного характера. К примеру, в летние месяцы комплекс зарядки желательно дополнить специальными упражнениями на силу, прыгучесть, на ловкость и равновесие, на гибкость и выносливость.*
* *…Именно утренняя гимнастика незаметно для школьника позволяет за месяцы и годы занятий накапливать двигательный опыт, необходимый в жизни, в трудовой деятельности, в занятиях спортом.*
* *Чем младше возраст детей, тем чаще надо менять комплексы: школьникам 7-11 лет – примерно каждые 2-3 недели, подросткам – через месяц. Не обязательно менять весь комплекс сразу. Включать новые упражнения можно постепенно, для разностороннего воздействия на мышцы и суставы, заменяя ими отдельный упражнения, предлагая новые их варианты или меняя комплекс частями. Это доступно более опытным ребятам. При занятиях с малышами лучше проводить сразу полную смену упражнений, чередуя комплексы зарядки с различными предметами: с большим и маленьким мячом, с обручем,, гимнастической палкой, со скакалкой и пр. Периодически следует возвращаться к “старым” комплексам.*
* *Эффективность упражнений зависит от их правильного выполнения. Важно добиться сознательного и активного отношения к занятиям, приучить детей следить за точностью и выразительностью движений в исходных, промежуточных и конечных положениях. Польза от занятий неизмеримо возрастает, если упражнения выполняются “ c чувством”. Рекомендуется не столько фиксировать ошибки , сколько давать указания, что делать для их исправления. Пусть дети чаще проверяют себя перед зеркалом – это хороший метод самоконтроля. Младшим школьникам все упражнения лучше показывать, а также применять метод имитации – образных сравнений.*
* *Все упражнения надо обязательно проделывать в обе стороны, следить за ритмичным дыханием, напоминая о более целесообразных моментах вдоха и выдоха. Сама нагрузка регулируется не только количеством упражнений и числом их повторений, но и подбором упражнений: их сложностью, изменением исходных положений, применением отягощений (гантелей, эспандеров и т.д.), ускорением или замедлением темпа движений, длительностью пауз между упражнениями.*
* ***Комплексы упражнений утренней гигиенической зарядки***

*Комплекс 1.*

1. Ходьба с хлопками на каждый шаг. Шаг правой – хлопок спереди, шаг левой – хлопок за спиной. 20 шагов каждой ногой.
2. И.п. – о.с. Круги обеими руками вперёд. То же назад. По 10 раз.
3. И.п. – выпад левой влево, руки на пояс. Перенося массу тела на правую выпад правой вправо. То же влево. 5-6 раз.
4. И.п. – сед. Прямые ноги поднять, опустить. Принять положение упора лёжа сзади. 5-8 раз.
5. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Стойка на лопатках с поддержкой руками ( согнутыми в локтях) под поясницу. 3-5 раз.
6. Бег на месте высоко поднимая колени. 15-20 шагов.

*Комплекс 2.*

1. И.п. – о.с., руки за головой. Ходьба обычным шагом (4 шага), в приседе (4 шага), спина прямая. 4-5 раз.
2. И.п. – о.с., правая назад на носок, руки вверх , прогнуться. То же левой. 6-8 раз.
3. И.п. –о.с., руки на пояс. Выпад левой влево, руки в стороны. То же правой вправо. 6-8 раз.
4. И.п. – упор присев. Не отрывая рук от пола выпрямить ноги, смотреть вперёд. 5-7 раз.
5. И.п. – стойка на лопатках с поддержкой руками под поясницу. Движения ногами . как при езде на велосипеде. 7-10 движений.
6. И.п. – о.с. Равновесие на левой , руки вперёд (в стороны). То же на правой. По 5 раз на каждой ноге.

*Комплекс 3.*

1. Ходьба. На каждый шаг повороты туловища и движения руками вправо и влево. 15-20 шагов.
2. И.п. – о.с. Поднимаясь на носки, руки вверх , прогнуться. Опускаясь на всю ступню, руки вниз, спину слегка округлить. 5-7 раз.
3. И.п. – выпад правой, руки на опоре. Пружинящие движения. То же в выпаде левой. 8-10 раз.
4. И.п. – сед, руки согнуты, ноги на повышенной опоре. Пружинящие движения. То же в выпаде левой ногой. 6-8 раз.
5. И.п. – сед. Поднимая прямые ноги, перенести их влево. То же вправо. 6-8 раз.
6. Прыжки на левой и правой ноге. По 20-30 раз.