



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



Казань 2015



- **Утренняя гимнастика (зарядка)** - это комплекс физических упражнений, выполняемых сразу после сна.
- Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.
- Ее целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Утренняя гимнастика

- Направлена главным образом на решение оздоровительных задач.
- Способствует укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.
- Создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

- Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями



Структура утренней гимнастики:

- 1. Вводная часть

Построение, ходьба, бег.

- 2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения: для мышц рук, плечевого пояса, для мышц туловища, мышц брюшного пресса и ног, упр. на дыхание.

- 3. Заключительная часть

Бег, ходьба.



- Утренняя зарядка поможет набраться сил и энергии на весь день.
- Регулярность - важный критерий утренней зарядки.
- Если будете ежедневно заниматься по утрам, то это войдет в систему.
- Занимаясь утром вы включаете метаболизм.
- Одним из критериев является то, что утренняя гимнастика помогает регулировать аппетит.
- Научные исследования показали, что физическая нагрузка улучшает умственные способности.
- Зарядка по утрам позволит правильно и позитивно мыслить в течении всего дня.



Утренняя зарядка - основа здорового образа жизни

- Просыпаясь, мы несколько заторможены, потому что наш организм еще продолжает пребывать в состоянии покоя и сна. Требуется некоторое время, чтобы окончательно проснуться. Процесс умывания помогает взбодриться, позволяя послать импульсы к нервным центрам. Однако полное пробуждение невозможно без работы суставов и мышц. На это и направлена утренняя зарядка. Прежде чем узнать, как делать зарядку по утрам, давайте разберемся, в чем ее польза.



Польза зарядки по утрам

- **Утренняя тренировка в свою очередь должна нести оздоровительный смысл.** Зарядка принесет максимальную пользу, если со временем упражнения, входящие в ее комплекс, будут совершенствоваться и усложняться. Ее рекомендуется делать в проветриваемом помещении, в одежде, не ограничивающей движения. Лучше всего ее заканчивать контрастным душем.
- **Польза утренней зарядки очевидна: она поможет побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости.**



Лучшая утренняя гимнастика – это та, после которой чувствуется прилив сил и бодрости

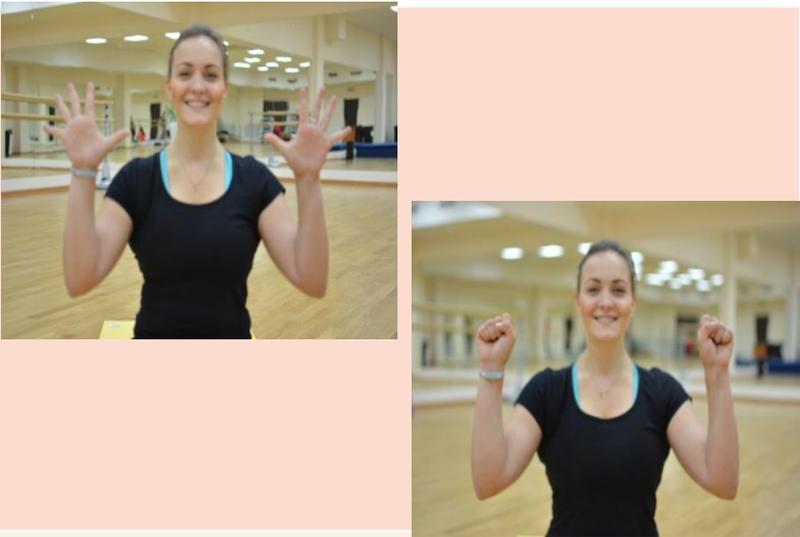
- Основная идея зарядки – поднять тонус организма.. Лучший способ выявления меры нагрузки является собственное самочувствие: не должно присутствовать чувство утомления, усталости. Если это происходит, нагрузку необходимо снизить.

Упражнения утренней зарядки на кровати

Средства	Дозировка	ОМУ	
1. И.п. – лежа на спине 1- Потяните на себя ладони и стопы 2- и.п.	2x15 сек.	Выполняется медленно и плавно	
2. Руки вверх или в стороны, потягивания всем телом в разных направлениях	3-4 раза	медленно и плавно, с удовольствием, дышать ровно спокойно	

Упражнения утренней зарядки в кровати

Средства	Дозировка	ОМУ
3. И.п. – лежа на спине 1-4 - круг кистями и стопами влево 5-8 – тоже вправо	10 раз	амплитуда минимальная, медленно и плавно
4. И.П. – лежа на спине 1- медленный и глубокий вдох, задержать на 1 сек. и выдох	3 раза	дышать свободно без напряжения

Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
<p>5. Руки согнуть 90 градусов, сжимание и разжимание кисти</p>	<p>10 раз</p>	<p>как можно шире растопырить пальцы, затем сжать в кулак</p>	
<p>6. Руки вперед, поочередно тянемся то левой, то правой руками.</p>	<p>6 раз</p>	<p>медленно и плавно, лопатка вытягиваемой руки приподнимается</p>	

Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
7. Сгибание рук в локтевых суставах	10 раз	темп средний	
8. Повороты головы налево и направо	4 раза	голова все время на подушке и поворачивается то в одну, то в другую стороны, медленно и плавно	
9. Ноги на ширине плеч, согнуть поставить, поднимание таза	6 раз	стопами упираться в кровать, упражнение выполнять медленно и плавно	 A photograph showing a woman in a red long-sleeved shirt and black leggings performing a bridge exercise. She is lying on her back on a blue mat on a wooden floor. Her feet are flat on the floor, and her hips are lifted, forming a bridge shape. The background shows a well-lit gym or studio with mirrors and other equipment.

Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
10. Упражнение «велосипед»	15-20 раз	темп средний	
11. Лежа на спине сгибание и разгибание ног поочередно	15-20 раз	темп медленный	 A woman in a red top and black leggings is lying on her back on a blue mat in a gym. She is performing a leg exercise, with one leg bent and her hands holding her foot. The gym has a wooden floor, mirrors, and a ballet barre in the background.



Комплекс утренней зарядки для мальчиков и девочек 10-13 лет

Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
1. Ходьба на месте	1 мин.	постепенно темп увеличиваем	
2. Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.) 1-правая назад на носок, руки вверх 2- и.п. 3-левая назад на носок, руки вверх 4- и.п.	6 раз	темп медленный вдох, смотреть на руки вдох выдох вдох, ногу прямо выдох	



Комплекс утренней зарядки для мальчиков и девочек 10-13 лет

Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
<p>3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вправо, руки вверх 2-и.п. 3-наклон влево, руки вверх 4-и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>темп медленный вдох выдох выпрямляясь, вдох выдох вдох</p>	
<p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-присед, руки вперед 2-и.п.</p>	<p>10 раз</p>	<p>темп средний, угол в коленях 90 градусов вдох выдох</p>	



Комплекс утренней зарядки для мальчиков и девочек 10-13 лет

Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
<p>5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон к правой</p> <p>2-и.п. 3-наклон к левой</p> <p>4-и.п.</p>	10 раз	<p>темп средний</p> <p>левой рукой коснуться правого носка, выдох</p> <p>выпрямляясь, вдох</p> <p>правой рукой коснуться левого носка, выдох</p> <p>вдох</p>	
<p>6. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.</p> <p>1-поворот туловища направо, руки в стороны</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-поворот налево, руки в стороны</p> <p>4-и.п.</p>	6 раз	<p>темп средний, дыхание произвольное</p> <p>руки прямо</p>	 



Комплекс утренней зарядки для мальчиков и девочек 10-13 лет

Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
7. И.п. – упор лежа (мальчики), упор на колени (девочки). 1-согнуть руки 2-и.п.	6-10 раз	темп индивидуальный, вдох вдох выдох	
8. И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. 1-сед на правом бедре 2-и.п. 3-сед на левом бедре 4-и.п.	4 раза	темп медленный вдох поднимаясь, выдох вдох выдох	



Комплекс утренней зарядки для мальчиков и девочек 10-13 лет

Средства	Дозировка	ОМУ
9. И.п. – стойка руки на пояс (прыжки)	20 раз	прыгать на носках, дыхание произвольное
10. Ходьба	1 мин.	постепенно темп замедляется



Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
1. И.п. – о.с. Ходьба на месте	1 мин.	постепенно темп увеличиваем	
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-руки вверх в стороны 2-и.п.	6 раз	темп медленный прогнуться, вдох выдох	
3. И.п. – о.с. 1-взмах правой в сторону, руки в стороны 2-и.п. 3-4 то же левой	8 раз	темп средний	



Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
<p>4. И.п. – о.с. 1-полуприсед, руки в стороны 2-и.п. 3-присед, руки вперед 4-и.п.</p>	<p>8 раз</p>	<p>темп средний угол в коленях 90 градусов</p>	
<p>5. И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1-наклон вправо 2-и.п. 3-4 то же влево</p>	<p>8 раз</p>	<p>темп средний, вдох правая рука скользит вдоль тела вниз, правая вниз, выдох вдох</p>	



Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
<p>6. И.п. – о.с. 1-правая назад на носок, руки вверх 2-взмах правой вперед, руки вперед 3-взмах правой назад, руки вверх 4-и.п. 5-8- то же левой</p>	<p>8 раз</p>	<p>темп средний вдох коснуться руками носка, выдох вдох выдох</p>	
<p>7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 пружинистые наклоны 4-и.п.</p>	<p>8 раз</p>	<p>темп быстрый руками коснуться пола, выдох вдох</p>	



Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
8. И.п. – упор лежа 1-согнуть руки 2-и.п.	6-10 раз	темп индивидуальный ВДОХ ВЫДОХ	
9. И.п. – упор стоя на коленях. 1-округлить спину 2-прогнуться	6 раз	ВДОХ ВЫДОХ	



Средства	Дозировка	ОМУ
10. И.п. – стойка руки на пояс (прыжки) 1-прыжком стойка ноги врозь 2-прыжком стойка ноги вместе	30 раз	прыгать на носках, дыхание произвольное
11. Ходьба	1 мин.	постепенно темп замедляется



Комплекс утренней зарядки для юношей и девушек 16-18 лет

Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
1. И.п. – Ходьба на месте	1 мин	постепенно темп увеличиваем	
2. И.п. – о.с. 1-стойка на носках руки через стороны вверх 2-и.п.	6 раз	темп медленный посмотреть на руки - вдох, пятки выше выдох	
3. И.п. – стойка, руки к плечам. 1-4 круги руками вперед 5-8 назад	8 раз	темп средний, дыхание произвольное	
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1-4 круг туловищем вправо 5-8 влево	6 раз	темп средний, дыхание произвольное	



Средства	Дозировка	ОМУ	Фото	
5. И.п. – о.с. 1-упор присев 2-упор стоя 3-упор присев 4-и.п.	8 раз	темп средний вдох выдох вдох		
6. И.п. – стойка, руки в стороны 1-выпад правой 2-и.п. 3-4 то же левой	8 раз	темп средний, дыхание произвольное		
7. И.п. – упор лежа 1-согнуть руки 2-и.п.	6-12 раз	темп средний вдох выдох		



Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
<p>8. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны</p> <p>1-сед на правом бедре</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-сед на левом бедре</p> <p>4-и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>темп средний</p> <p>вдох</p> <p>подниматься без помощи рук, выдох</p>	
<p>9. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-прыжком ноги вместе</p> <p>2-прыжком стойка ноги врозь</p>	<p>30 раз</p>	<p>дыхание произвольное</p>	
<p>10. Ходьба</p>	<p>1 мин.</p>	<p>постепенно темп замедляется</p>	



Эффект от регулярных занятий

- Выполняя приведенные выше упражнения, вы улучшите общее состояние организма, поможете ему быстрее переключиться в рабочее состояние.
- Зарядка по утрам активизирует работу наших слуховых, зрительных, вестибулярных и других аппаратов, мобилизует центральную нервную систему на работу, что устраняет состояние заторможенности, присутствующее после сна. Регулярные занятия гимнастикой приводят к полезным физическим изменениям: улучшению кровообращения, правильной работе сердечной мышцы, ускорению венозного кровотока. Зарядка благоприятно сказывается на работе легких, кровь насыщается кислородом, что приводит к активизации кислотно-восстановительных процессов в организме, усилению мышц и



- Утренняя гимнастика необходима для людей, ведущих сидячий образ жизни. Те кто мало двигаются, раньше других начинают страдать от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и нервной системы.



Комплекс утренней зарядки для педагогов

Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
I. Ходьба	1 мин.	выполняется на месте, сжимая и разжимая пальцы	
II. И.п. – стойка ноги врозь 1-левую руку через сторону вверх, правую за спину, 2-и.п. 3-правую руку через сторону вверх, левую за спину, 4-и.п.	8 раз	прогнуться и потянуться в сочетании с дыханием	
III. И.п.- стойка ноги врозь 1-стойка на носках, руки через стороны вверх 2-и.п.	8 раз	Потянуться, в сочетании с дыханием вдох выдох	



Средства	Дозировка	ОМУ	Фото
IV. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз 1-3-пружинящие наклоны вправо 4-и.п. 5-8-влево	8 раз	Дыхание равномерное, темп средний, руки скользят вдоль туловища, наклон выполнять как можно ниже	
V. И.п.- о.с. 1-выпад правой, руки на пояс 2-наклон, руки вперед 3-выпад правой, руки на пояс 4-и.п. 5-8-тоже левой	8 раз	Дыхание равномерное, темп средний	



Средства	Дозировка	ОМУ	Фото	
<p>VI. И.п. –стойка ноги врозь, руки вперед 1-поворот туловища налево, левую руку в сторону 2-и.п. 3-4-тоже в другую</p>	<p>8 раз</p>	<p>В сочетании с дыханием</p>		
<p>VII. И.п.- узкая стойка, руки на пояс 1-4 прыжки на правой 5-8-прыжки на левой</p>	<p>8 раз</p>	<p>Дыхание произвольное, темп средний</p>		



Средства	Дозировка	ОМУ
VIII. И.п.- о.с. Бег	40 сек.	Выполняется на месте, дыхание равномерное. Темп средний. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с
IX. Ходьба	1 мин.	В сочетании с дыханием



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Индивидуальный подход к подбору физической нагрузки для утренней зарядки

Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток - каждая клетка уникальна и отличается от других. Поэтому, наряду с общими принципами построения комплекса утренней гимнастики, при его разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма. При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы: Состояние здоровья организма
Общую физическую подготовленность организма
Индивидуальные биологические ритмы организма.



Индивидуальный подход к подбору упражнений для утренней зарядки

Состояние здоровья организма в существенной мере должно определять, какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики, с какой интенсивностью и длительностью их выполнять. В некоторых случаях занятия утренней гимнастикой противопоказаны. Однако противопоказания чаще всего носят временный характер. Обычно, наличие и характер того или иного заболевания не указывает на необходимость отказаться от утренней гимнастики, а требует внесения корректив в комплекс используемых средств.



Вывод

Утренняя зарядка, плюс ко всему контрастный душ, хорошее пробуждение с утра и заряд энергии на целый день. Это поможет продлить вашу молодость и укрепить в целом организм.



Вывод

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом.



Вывод

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность и самочувствие. Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отеков, часто развивающихся во время сна, особенно у людей среднего и пожилого возраста.

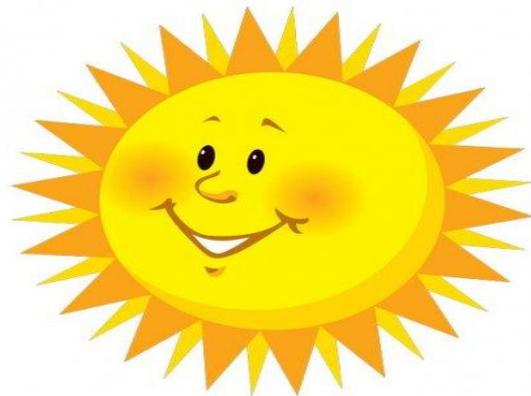


Вывод

Выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность.



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

