

« С добрым утром! »



# Гимнастика до учебных занятий.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у школьников.



# Здоровье в порядке – спасибо зарядке.



- **Длительность**

утренней гимнастики — 5-7 минут.

- Комплексы состоят из 5-6 упражнений.
- Упражнения повторяются 6-8 раз.
- Смену комплексов проводить раз в 2-3 недели



# Цели:

- оптимизирует уровень возбудимости функциональной подвижности центральной нервной системы;
- воздействует на все органы и системы организма, улучшает осанку;
- способствует организованному началу рабочего дня;
- воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.



# Принципы .

- правильный подбор упражнений;
- дозировка;
- последовательность;
- доступность( соответствовать возрасту и физической подготовке учащихся)



# Правила очередности выполнения упражнений.

- Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять правильную осанку.
- Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера
- Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений.



# Упражнения для мышц плечевого пояса.

- Состоят из четырех частей
- Вытянуть руки вперед .
- Поднять руки вверх .
- Вытянуть руки в стороны
- Опустить руки .



# Общеразвивающие упражнения для туловища.

- Наклоны вперед.
- Наклоны в стороны.
- Повороты в стороны.





# Упражнения для ног.

- Подскоки.
- Приседания.
- Подъемы на носки.



# Комплекс утренней гимнастики для учащихся начальной школы.

По команде принять положение правильной осанки и  
сохранять его в течение 5-6 секунд.

Упр. 1 Ходьба на месте сохраняя правильную осанку.

Мы походим на носках,  
Мы идем на пятках.  
Вот проверили осанку  
И свели лопатки.





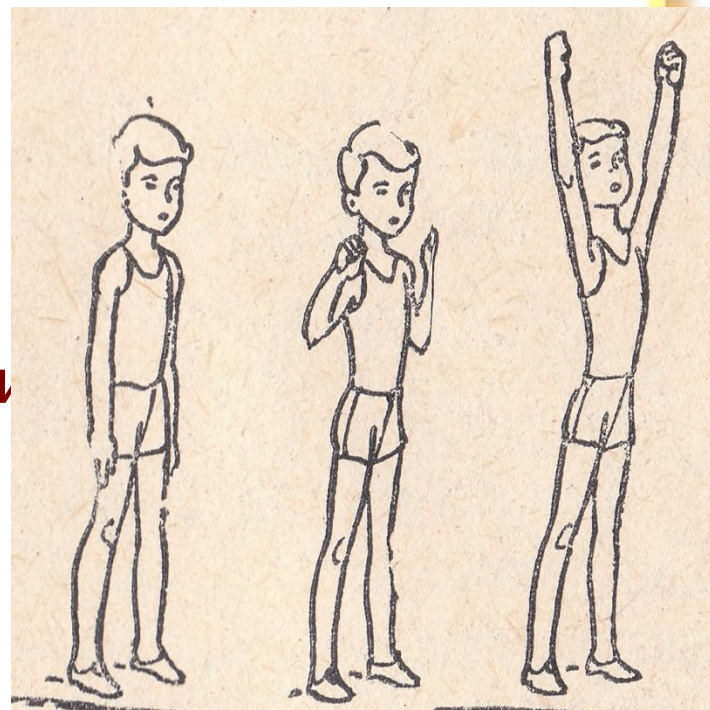
# «Ракета»

Упр. 2

А сейчас мы с вами, дети,  
улетаем на ракете.

На носки поднимись, а потом руки вни  
вот летит ракета ввысь!

И. п.- основная стойка  
1 – 2 -стойка на носках,  
руки вверх,  
ладони образуют « купол ракеты»;  
3-4 – основная стойка





# «Самолёт»

Упр. 3

Руки в стороны в полёт  
отправляем самолёт.

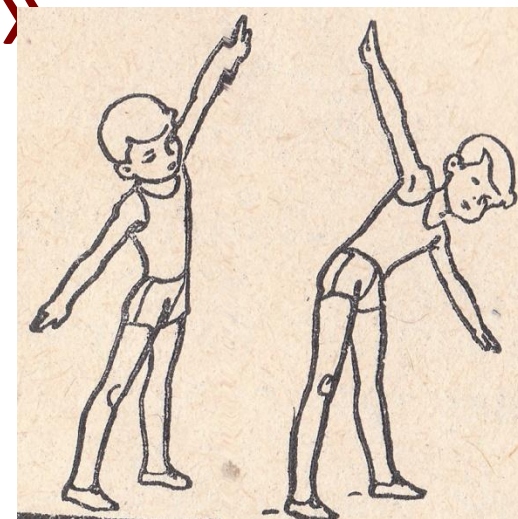
Правое крыло вперёд, левое крыло  
вперёд.

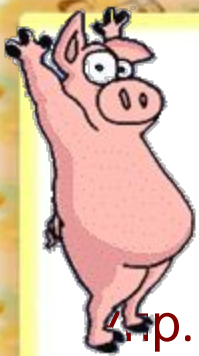
Раз, два, три, четыре – полетел наш  
самолёт.

И. п. - стойка ноги врозь,  
руки в стороны.

1 - поворот вправо; 2- и. п.

3 – поворот влево; 4 – и.п.





# « Насос »

4-р. 4

А теперь насос включаем,  
воду из реки качаем.

Влево – раз, вправо – два. Потекла  
ручьём вода.

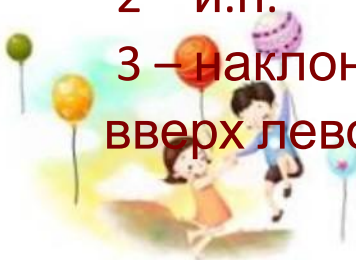
Раз, два, три, четыре( 3 р.) Хорошо мы  
потрудились.

И. п. – стойка ноги врозь

1- наклон влево, правая рука  
скользит вверх вдоль туловища;

2 – и.п.

3 – наклон вправо, движение  
вверх левой рукой; 4 –и.п.





Упр. 5

# « Помощники »

Дружно помогаем папе,  
мы дрова поколем сами.

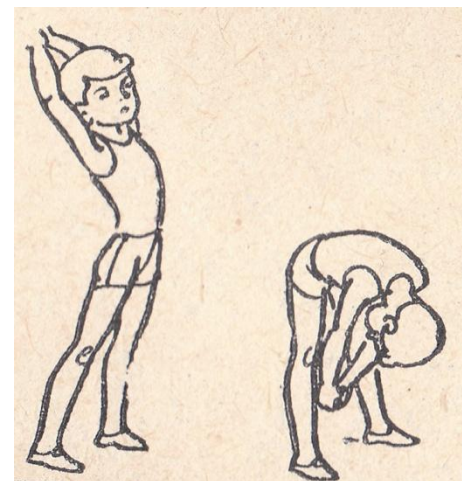
Раз, два, три, четыре – потянулись,  
наклонились ( 3 р.)

Хорошо мы потрудились.

И.п. стойка ноги врозь, руки  
в « в замок»

1-2 руки вверх( потянулись);

3-4 – наклон вперёд, ( « колка дров»)



# « Мельница »



Упр. 6

Наклоняемся вперёд, руки в стороны  
Ветер дует, завывает, нашу мельницу  
вращает.

Раз, два, три, четыре – завертелась,  
закружилась.

И. п. – наклон вперёд, руки в  
стороны, стойка ноги врозь.

1- правой рукой коснуться пола,  
левая назад в сторону;

2 – смена положения рук.



# « Весёлые прыжки».

Упр. 7

Раз, два, три, четыре – руки выше,  
плечи шире

Раз, два, три, четыре ( 3 р) – и на  
месте походили

И. п.- стойка ноги врозь,

1,3- руки вверх, хлопок  
в ладоши;

2,4- стойка руки в стороны.





# Ходьба на месте.

Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом.  
Левой – раз, левой – раз.  
Посмотрите все на нас!

