

« 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.



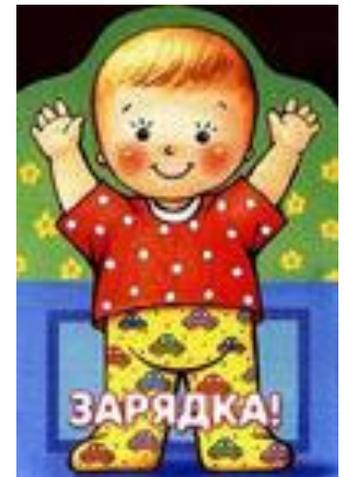
Принципы .

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



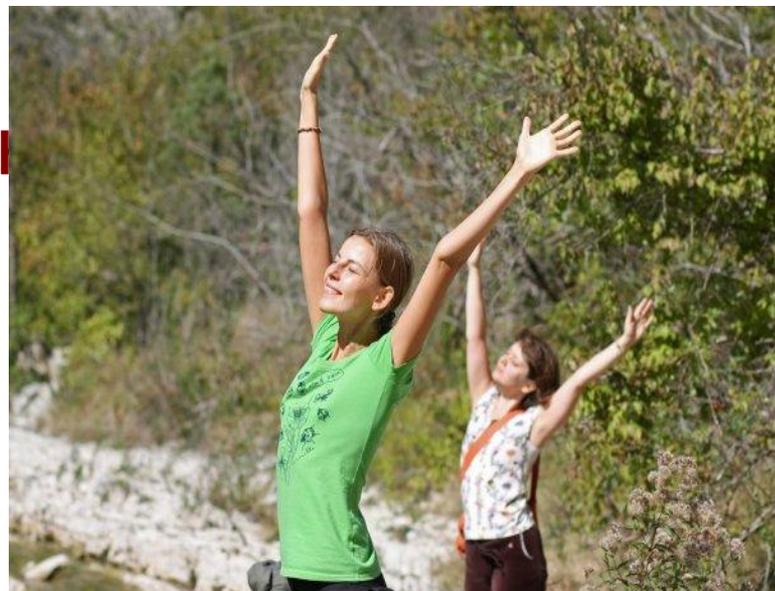
Правила очередности выполнения упражнений.

- 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.



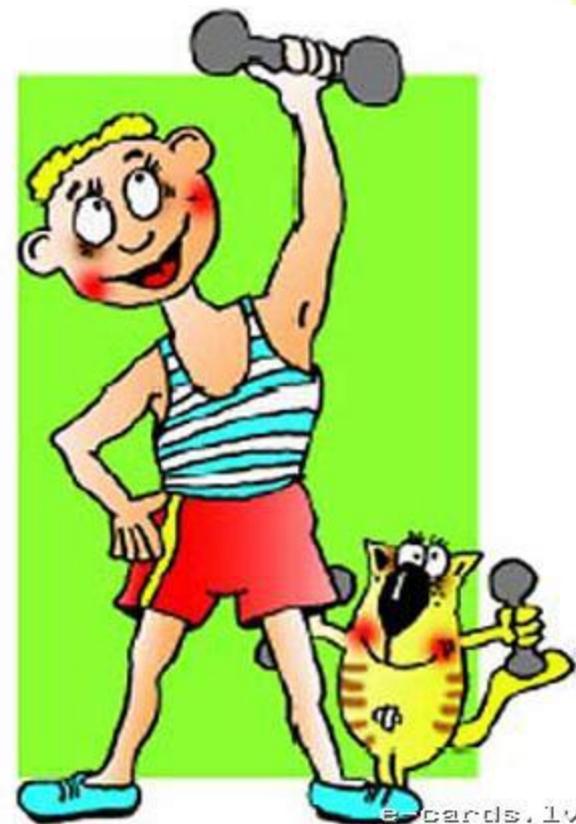
Упражнения для мышц плечевого пояса.

- 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.

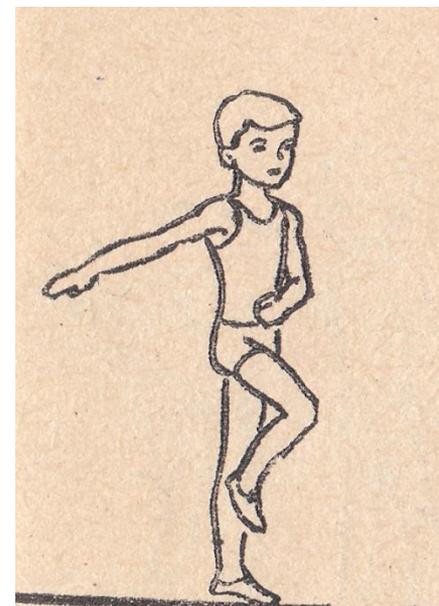


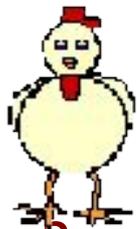
Комплекс утренней гимнастики для учащихся начальной школы.

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.





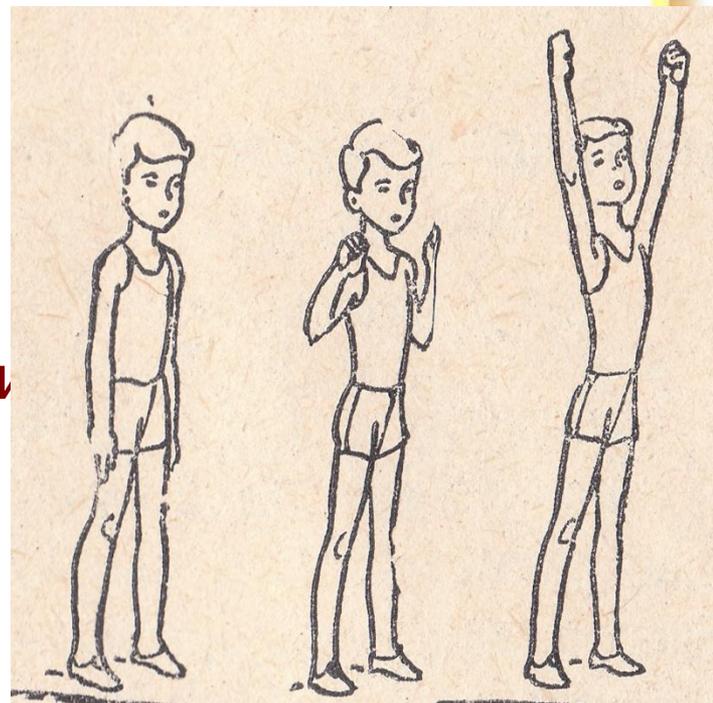
«Ракета»

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.

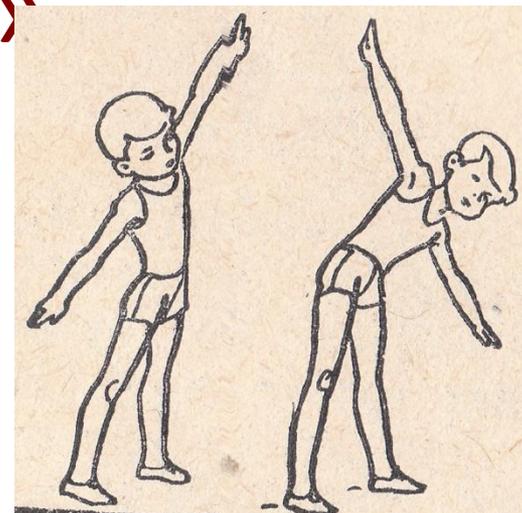
Правое крыло вперёд, левое крыло
вперёд.

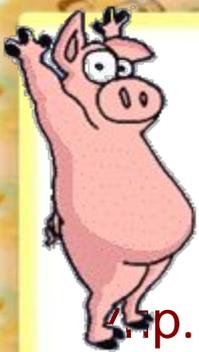
Раз, два, три, четыре – полетел наш
самолёт.

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.

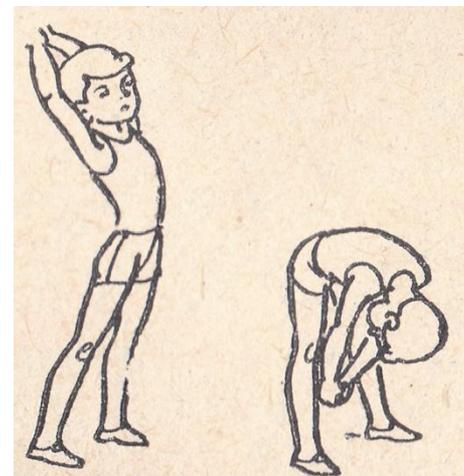
Раз, два, три, четыре – потянулись,
наклонились (3 р.)

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!

