



Семейное ресурсное объединение «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Утренняя гимнастика (зарядка)
**«Чтобы день прошёл твой гладко,
начинай свой день с зарядки»**

12.04.2025

Алексеев Андрей Андреевич
учитель по физической культуре
ГКОУ СКОШИ № 31 г. Москвы



Что такое утренняя гимнастика (зарядка)

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.



Польза утренней зарядки

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь.

Цели и задачи

Цели:

1. Формирование и совершенствование двигательных навыков.
2. Сохранение и укрепление здоровья ребёнка.
3. Пробуждение организма ребёнка для нормальной жизнедеятельности.



Задачи:

1. Создать радостный эмоциональный подъём. Разбудить организм ребёнка, настроить на предстоящий день.
2. Воспитать привычку к ежедневным физическим упражнениям.
3. Развить все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость.
4. Учить одновременно начинать и заканчивать упражнения под музыкальное сопровождение.

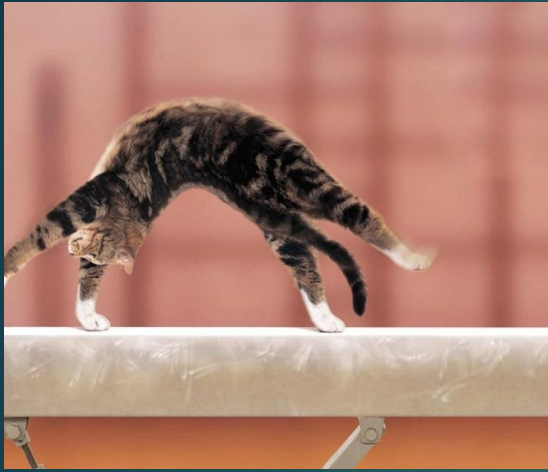


Немного юмора

У большинства из нас есть домашние животные. И даже они занимаются утренней гимнастикой. Кошки и собаки делают физическую зарядку с определённым комплексом упражнений. Сначала они грациозно потягиваются, растягивая все свои мышцы, а затем начинают медленно передвигаться, разминая все суставы и мышцы. А ведь потом их целый день не успокоишь!



Всё это они делают для того, чтобы настроить и взбодрить свой организм на предстоящий день.



Комплекс гимнастических упражнений



Силовая тренировка (без значительных отягощений)



Прыжковые упражнения



Растяжка и дыхательные упражнения

В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомление.

Структура утренней гимнастики

Как и любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Учитывая непродолжительность утренней гимнастики, физические нагрузки в ней невелики.

Утренняя гимнастика состоит из 3-х частей:

1. Вводная
2. Основная
3. Заключительная

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.



Вводная часть

Включает в себя разминку. Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять от травм, поэтому является важной частью утренней зарядки.



Разминка

Основная часть

Утренняя гимнастика помогает формировать двигательные навыки, развивать физические качества и укреплять основные группы мышц с помощью общеразвивающих упражнений. Эти упражнения можно выполнять как с предметами, так и без них.



Комплекс общеразвивающих упражнений

Заключительная часть

Её задача - снизить физическую нагрузку, привести ребёнка в спокойное состояние.

Заключительная часть может включать в себя:

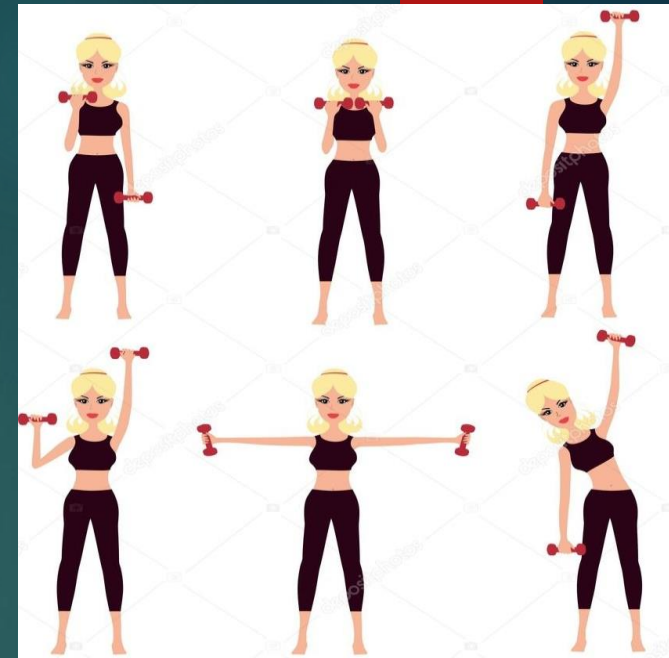
1. Упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковую гимнастику.
3. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж.
4. Растяжку.
5. Упражнения для глаз.



Восстановление

В комплекс утренней зарядки также можно добавить силовые упражнения, такие как:

- упражнения на пресс,
- отжимания от пола,
- вращение гимнастического обруча (хулахупа),
- упражнения с эспандером,
- упражнения с гантелями малого или среднего веса.



Утомление — это физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженного или длительного воздействия физических или умственных нагрузок, проявляющееся в снижении работоспособности.

Переутомление – это патологическое состояние, которое возникает при длительном отсутствии отдыха у человека или после долгой и напряженной работы.

← **Чрезмерная нагрузка может привести к утомлению или переутомлению.**

!!! Следует помнить, что силовые упражнения в утренние часы подходят не каждому. Такие нагрузки рекомендуется добавлять, если ваш организм уже подготовлен и адаптирован к ним, отсутствуют хронические заболевания, а переносимость физических нагрузок находится на высоком уровне !!!

Ошибки во время утренней гимнастики

Поскольку, как мы говорили выше, функции организма после пробуждения восстанавливаются не сразу, не следует выполнять упражнения резко, рывками: это может стать причиной травмы мышц или суставов.

Долгое время занятия – более 20 минут – излишне. Повышенная нагрузка на только проснувшийся организм не пойдет ему на пользу, а доставит дискомфорт или приведет к более серьезным последствиям.

Усталость после утренней зарядки – признак того, что вы переусердствовали. Вашими ощущениями по окончании упражнений должны стать бодрость и прилив сил, а никак не разбитость из-за слишком высокой нагрузки.



Душное помещение



Признаки болезни или усталости



Большие нагрузки

Вывод

Эффект от регулярных занятий.

Выполняя базовые простейшие упражнения, вы улучшите общее состояние организма, поможете ему быстрее переключиться в рабочее состояние.

Польза утренней зарядки очевидна: она поможет побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении, снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости.

Ежедневно выполняйте комплекс упражнений для утренней зарядки, и вы подготовите свой организм к предстоящим физическим, умственным и эмоциональным нагрузкам рабочего дня.

Правильно составленный комплекс упражнений поднимет настроение и позволит почувствовать все радости активного образа жизни.

