

Утренняя зарядка. Комплексы упражнений.

«Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет».

Несомненно, утренняя зарядка полезна любому человеку, как взрослому, так и ребёнку. Когда человек пробуждается, ему необходимо взбодриться, настроить тело на рабочий лад. Только тут нельзя спешить, нужно всё делать правильно. В первую очередь нужны упражнения на улучшение кровообращения, а вот занятия с поднятием тяжестей, любые тяжёлые физические упражнения неприемлемы. Тело нужно постепенно разминать, немного растянуть мышцы. Для этого нужно выполнять упражнения в спокойном темпе. Время, затраченное на зарядку должно составлять не более 10-15 минут. Особое внимание при выполнении упражнений уделим дыханию, оно должно быть спокойным и глубоким, так как мы разминаем тело, отдохнувшее за ночь. Зарядку лучше делать в хорошо проветриваемом помещении или на улице.

Комплекс упражнений для утренней зарядки №1.

1. Потягивание.

Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки. (20 сек)

2. Ходьба на месте.

Можно высоко поднимать колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. (60 сек)

3. Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).

4. Вращения.

Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)

5. Ноги врозь, руки за головой.

Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).

6. Наклоны вперед.

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч.

1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.

7. Касание пола.

Выполняется 8-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.

1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

8. Выполнить 10—20 приседаний.

9. Расслабление.

Делается 5 раз. Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Комплекс упражнений для утренней зарядки №2.

1. Ходьба на месте. «Раз-два».

Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

2. Наклоны вперед.

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч.

1. на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.

2. выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

На упражнение отводится 8-9 подходов.

3. Касание ног. «Мельница».

Упражнение выполняется до 8-10 раз. Начальное положение - ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.

1. делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону.
2. возвращение в исходное положение.

4. Подъем рук вверх рывком. «Буратино».

Повторять упражнение до 10 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.

1. Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад.
2. возврат в исходное положение.

5. Ходьба с резкими поворотами. «Робот».

Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс.

1. Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево
2. После каждого выпада вернуться в начальную позу.

6. Повороты туловища. «Флюгер».

Повторять упражнение до 10 раз. И.п.- ноги сомкнуты вместе, а руки поставлены на пояс.

1. Производятся развороты в разные стороны.
2. при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Еще один вариант поворотов. Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову.

1. выполняются повороты туловища в разные стороны.
2. возврат в исходное положение.

7. Прыжки на месте «Кузнечик».

Выполнять до 10 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе.

1. делаются три прыжка на месте , затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов.
2. после чего все повторяется в другую сторону.

Бег с разворотами на 180 градусов. Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом.

1. начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки.
2. Прodelывается то же самое до 10 раз.

8. Расслабление.

Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам.

1. на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются
2. на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.