**Обобщение педагогического опыта.**

**Сохранение и повышение здоровья у учащихся.**

 **«Утренняя гимнастика. Правила выполнения утренней гимнастики».**

**Гаценко Алексей Алексеевич**

**Учитель высшей категории МБОУ СОШ №1 имени Чернявского Я. М.**

**Краснодарский край Крыловский район ст. Крыловская**

**Обобщение педагогического опыта.**

**Сохранение и повышение здоровья у учащихся.**

 **«Утренняя гимнастика. Правила выполнения утренней гимнастики».**

Самая первая ступенька для укрепления вашего здоровья, физического развития и повышения работоспособности – утренняя гимнастика (обычная зарядка). Утренняя гимнастика способствует правильному физическому развитию школьников, укреплению их здоровья. Однако, не зная правил ее выполнения, можно не получить пользы.

*Правила выполнения утренней гимнастики.*

**1. Свежий воздух.** Утренней гимнастикой можно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате при открытой форточке или окне. На 10-15 мин. Форточку можно открыть в любое время года.

**2. Одежда.** Лучше всего заниматься в легкой спортивной одежде и босиком. В этом случае не только будет свобода в движениях, но и также еще закалка своего организма.

**3. Правильный подбор и количество упражнений.** Упражнения утренней гимнастики должны быть разнообразными. Они включают в себя движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьбу. Зарядку можно делать с гантелями, гимнастической палкой, скакалкой, резиновыми бинтами. (Вес гантелей для уч-ся 5 кл. ≈500 г, а для более старших ≈1 кг). В комплекс должно входить примерно 8-10 упражнений. Нельзя по утрам выполнять упражнения, требующие наибольшего напряжения.

**4. Число повторений.** Каждое упражнение необходимо повторять 8-10 раз. Меньшее число повторений не принесет пользы.

**5. Правильное чередование упражнений.** При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики рекомендуется следующая очередность упражнений:

1) подтягивание;

2) упражнения для мышц рук и плеч;

3) для мышц туловища;

4) для мышц ног;

5) прыжки или бег;

6) дыхательные упражнения и спокойная ходьба.

**6. Правильное дыхание.** Если не сочетать движения с темпом дыхания, то при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки. Появляется одышка, быстро наступает утомление. Этого можно избежать, делая вдох в исходном положении перед упражнением, а выдох – во время его выполнения. Например, при приседании – выдох, при возвращении в исходном положение – вдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям руками, ногами и т. д., не обязательно. Главное- дышать ритмично и по возможности через нос. Это важно для предупреждения простудных заболеваний, так как воздух, проходя через нос, согревается, увлажняется, освобождается от пыли.

Соблюдение этих шести условий поможет правильно составлять и выполнять комплекс упражнений для зарядки. При выборе упражнений можно воспользоваться комплексами упражнений, которые ежедневно передают по радио и телевидению. Желательно раз в месяц изменять комплекс, включая в него новые, более сложные упражнения. Для зарядки также можно использовать комплексы упражнений ритмической гимнастики.

После зарядки обратите внимание на свое самочувствие и посчитайте пульс. Его частота через 3-5 мин должна быть такой же, как и до зарядки. Если чувствуется переутомление, необходимо уменьшить число повторений более трудных упражнений или временно исключить их из комплекса.

 Очень хорошо, когда зарядка выполняется под бодрую, ритмическую музыку, для этого можно использовать любую технику с записями любимых мелодий.