**Значение утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика, или, как её ещё называют, зарядка, полезна и необходима каждому: и ребёнку и взрослому, и начинающему спортсмену и олимпийскому чемпиону, и рабочему и учёному. Она играет важную роль в период перехода от сна к бодрствованию.

Во время сна нервные клетки отдыхают, организму требуется меньше кислорода, уменьшается частота сердечных сокращений, реже становится дыхание.

Проснувшийся человек не готов сразу включиться в активную работу. Во время выполнения утренней зарядки мышцы быстрее сокращаются и расслабляются, переключаются на активную работу сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Вот почему после зарядки человек уже не выглядит заспанным, лицо его приобретает свежесть.

Чем еще полезна утренняя гимнастика?

Конечно, она укрепляет здоровье, а ещё это маленькая тренировка. При выполнении упражнений развивается сила, ловкость, выносливость, гибкость. Систематические занятия укрепляют волю – одно из самых ценных качеств, без которого трудно рассчитывать на успех в любом деле.

Продолжительность утренней гимнастики 10 – 15 минут. Затем душ или обливание (обтирание). И как результат – решительная походка, ощущение легкости в движениях, ясности в голове. Утренняя зарядка не должна утомлять. Основная ее цель – зарядить организм бодростью, силой, поднять настроение. Эмоциональное воздействие физических упражнений повышает ритмичная, веселая музыка.

Физические упражнения необходимо подбирать с таким расчётом, чтобы дать нагрузку на все группы мышц. Желательно сочетать упражнения для мышц рук и туловища, рук и ног, для мышц брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах.

Однако порой бывает трудно заставить ребенка заниматься по утрам гимнастикой. Что же делать? Наилучший способ – заинтересовать, увлечь его. Для младших школьников бывает достаточно личного примера родителей или старших братьев, сестер, ведь дети склонны к подражанию. На смену подражанию при регулярности занятий со временем придет привычка, выработается потребность.

**Комплекс 1**

1.Встаньте к стенке, примите положение правильной осанки (пятки, ягодицы, лопатки, затылок, мизинцы рук касаются стены), постойте в этом положении, не быстро считая до десяти. Дыхание не задерживайте. Постарайтесь запомнить мышечные ощущения, чтобы в дальнейшем можно было принять это положение не только стоя у стенки. 3-5 раз.

*Обратите внимание, что в упражнениях перед каждым движением поставлены цифры 1, 2, 3, 4 (а иногда и до 8). Они означают счет, на который выполняется указанное движение. Считать можно про себя. Начиная новый комплекс, не торопитесь со счетом. В дальнейшем, освоив упражнения, несколько ускоряйте счет, но старайтесь, чтобы он был равномерным.*

2. И. п. – не сходя с места и не меняя осанки, положите руки со сцепленными пальцами на затылок так, чтобы большие и указательные пальцы оказались на шее.

1-2 – вставая на носки (повыше), коснитесь локтями стены, вдохните поглубже. Голову не опускайте.

3-4 – опускаясь на полную ступню, сведите локти вперед и спокойно выдохните. 4-6 раз, а в дальнейшем (постепенно) доведите до 10 повторений.

3. И. п. – пятки на расстоянии половины ступни от стены, ягодицы, лопатки и затылок касаются ее.

1-2 – согните правую ногу вперед (носок оттяните), возьмитесь правой рукой за колено, левой чуть ниже и, ровно, спокойно вдыхая, постарайтесь подтянуть колено к плечу. Не наклоняйтесь вперед (затылок касается стены)

3-4 – принимая и. п., ровно и глубоко вдохните. Сделайте то же самое левой ногой. 4-6 раз.

4. И. п. – то же, что и в упражнении 3, только руки на поясе (4 пальца вперед, большой палец назад).

1-2 – согните правую ногу вперед, возьмитесь правой рукой за колено с внутренней стороны.

3-4 – плавно, без рывков, отведите колено в сторону и, не отпуская его, попытайтесь коснуться бедром стены. Старайтесь в то же время не отходить от нее левой стороной тела. Дышите равномерно.

5-6 – колено вперед

7-8 – и. п. Проделайте то же левой ногой. По 4 раза в каждую сторону, а через две недели по 8 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь вплотную к стенке, руки на поясе (локти касаются стены).

1-перенесите тяжесть тела на левую ногу, правая легко опирается о пол носком.

2-3 – подавая таз влево, наклонитесь вправо до отказа. При наклоне пятки, ягодицы, лопатки, затылок, локти соприкасаются со стеной.

4- и. п. Сделайте то же влево. 4-6 раз в каждую сторону и доведите число повторений до 8-10.

6. И. п. – то же, что и в упражнении 5, только ноги вместе.

1-4 – медленно присядьте на носках, касаясь спиной и затылком стены, а затем так же медленно встаньте. Старайтесь не задерживать дыхание. 4-6 (8-10) раз.

*Если не сможете встать только за счет силы ног, то поставьте перед собой стул и, опираясь на него руками, а лучше одной рукой (поочередно то правой, то левой), выпрямите ноги. Опираться рукой старайтесь все меньше, чтобы со временем вставать без помощи стула.*

7. И. п. – стойка ноги врозь, спиной к стене, на полшага от нее.

1-руки вверх, полностью выпрямлены.

2-3 – отводя руки назад, но не сгибая их, наклонитесь назад, посмотрите на стену и коснитесь ее тыльной стороной ладоней.

4 – оттолкнитесь руками от стены и, опустив их, примите и. п. 4-6 раз.

*Если вы выполнили это очень легко, отодвиньтесь немного дальше от стены. Займите такое положение, при котором вам потребуется некоторое усилие, чтобы сделать упражнение.*

8. И. п. – стойка ноги врозь спиной к стене на расстоянии полушага.

1-3 – три пружинящих наклона вперед, каждый раз старайтесь наклониться все ниже, чтобы коснуться ладонями стены. Ноги не сгибать!  
4 – выпрямитесь. 4-6 раз.

*Если это для вас очень легко, то отодвиньтесь от стены подальше, а если не удастся коснуться, то подвиньтесь поближе.*

9. И. п. – стойка лицом к стене, касаясь ее носками и опираясь ладонями поднятых вверх прямых рук.

1-2 – сделайте вдох и медленно отведите правую ногу (напряженную, прямую, с оттянутым носком) как можно дальше назад (только назад, а не в сторону!)

3- задержите ее в верхней точке, не жалея силы.

4 – приставьте ногу и энергично выдохните. По 4 раза каждой ногой, в дальнейшем по 6-8 раз

10. И. п. – о. с.

1-3 – поднимая руки вверх, сделайте три рывка с прямыми руками назад (движение от плеча), с каждым рывком вдыхая все глубже.

4 – выдыхая, опустите руки и в и. п.

5-7 – сделайте три рывка назад опущенными руками (как можно дольше), сопровождая каждый рывок дополнительным резким выдохом.

8 – и. п. Первое время повторяйте это упражнение 6 раз, постепенно доведите число повторений до 10 - 12

11. И. п. – о. с.

1-3 –сделайте три небольших подскока

4 - подпрыгните как можно выше. Сделайте на стене отметку или подвесьте какой-нибудь предмет (или веревочку) и постарайтесь при прыжке коснуться его пальцами. Будет очень хорошо, если каждую неделю вы станете подвешивать предмет все выше и выше. Отталкивайтесь носками и приземляйтесь на носки, а не на всю ступню. 6-8 раз (можно с небольшими паузами), а затем число повторений доведите постепенно до 16-20 раз.

12. И. п. – о. с. Шаги на месте. Как можно выше поднимайте колени, делайте широкие, свободные движения руками, разверните плечи, поднимите голову. Сами себе бодро и четко считайте : 1, 2, 3, 4! 1, 2, 3, 4!

Привыкайте ритмично и четко считать, иногда чуть побыстрее, иногда помедленнее, в зависимости от характера упражнения, а также от того, насколько вы его усвоили. При ходьбе дышите свободно и достаточно глубоко. Шагайте сначала 40 с., а в дальнейшем 1,5 мин.

**Комплекс 2**

1. И. п. – присядьте пониже на носках (ноги согнуты) и обопритесь ладонями о пол впереди. Это положение называется «упор присев». Запомните его, оно будет еще встречаться.

1 – вставая, прямые руки вверх, вдохните, левую ногу (прямую) повыше назад. Не наклоняйтесь вперед, не опускайте голову.

2 – и. п. , выдох

3-4 – то же правой ногой. 4-6 раз.

*Если хотите усложнить упражнение, поднимайтесь на носок. Не теряйте равновесия.*

2. И. п. - руки на поясе.

1-2 – приседая, подайте колени вперед и мягко опуститесь на них, носки не оттягивайте, опирайтесь на пальцы, выдох

3-4 – встаньте, вдох. 4-6 раз.

*Если вам трудно выполнять упражнение, то можно не держать руки на поясе, а помогать себе их движениями (но только не опираться ими о пол, это разрешается только в крайнем случае).*

3. И. п. – упор сидя.

1 – наклоните голову вперед до касания подбородком груди.

2 – наклоните голову влево до касания плеча.

3 – голову назад до касания затылком шеи.

4 - голову вправо до касания плеча. То же в другую сторону. По 4 раза вправо и влево.

*Если у вас закружилась голова, приостановитесь, а затем продолжите. Не отказывайтесь совсем от этого упражнения, а делайте его понемногу в каждом последующем комплексе, и вы постепенно овладеете им.*

*Отсутствие головокружения и тошноты при вращении, поворотах головы, в положении вниз головой – очень важно в некоторых профессиях и большой плюс во многих жизненных ситуациях.*

*Если вы переносите эти движения легко, то для усложнения ускорьте темп вращения.*

4. И. п. – упор сидя углом, ноги разведите пошире. Чтобы облегчить это положение, отклонитесь, поставив руки немного дальше назад, и слегка согните их.

1 – скрестите ноги, правая сверху.

2 – и. п.

3 – ноги скрестно, но левая сверху.

4 – и. п. Ноги напрягите, не сгибайте, носки оттяните. Если можете, ускорьте темп выполнения, но не за счет снижения качества. Смените положение ног 16-20 раз. Постепенно, увеличивая число повторений, доведите их до 30-40.

*Это упражнение укрепляет мышцы живота и бедер.*

5. И. п. – упор сидя, ноги врозь.

1-2 – поверните ноги внутрь и коснитесь большими пальцами коврика.

3-4 – поверните ноги наружу и коснитесь коврика мизинцами. Можете немного согнуть колени, но лучше не надо. 12-16 раз.

6. И. п. – упор сидя.

1 – не сдвигая с места ступни и ладони, согните колени и, приподняв таз, подайте туловище вперед.

2-3 – добавьте еще два пружинящих движения вперед, стараясь тазом дотянуться до пяток.

4 – и. п., вдохните. Регулировать сложность упражнения можно за счет изменения расстояния между руками и телом в и. п. 6-8 раз.

7. И. п. – руки в стороны

1 – мах правой (нога прямая, носок оттянут), хлопок под нею.

2 – и. п.

3-4 – то же левой ногой. Выполняйте это упражнение, не приседайте на опорной ноге. Не роняйте расслабленную маховую ногу, а опускайте ее медленно, держите напряженной. Не наклоняйтесь вперед. 6-12 раз.

8. И. п. – о. с.

1 – наклонитесь вперед и обопритесь руками о пол, ноги совершенно прямые.

2 – поставьте правую руку подальше вперед.

3 – переставьте левую руку еще дальше вперед.

4 – поставьте правую руку вровень с левой, выпрямитесь и поднимите голову. Запомните это положение, оно называется «упор лежа». Тело и ноги представляют собой прямую линию. Не поднимайте таз, но и не прогибайтесь. Опирайтесь прямыми руками. Ноги вместе.

5-8 – переставляя руки обратно, примите и. п. и т. д. Очень важно, чтобы ноги при этом были прямые. 4-8 раз.

9. И. п. – упор лежа, руки согнуты около груди

1-2 – выпрямите руки до отказа (бедра касаются коврика), прогнитесь, голову запрокиньте назад.

3-4 – опуститесь в и. п. и попробуйте полностью расслабиться. Отдохните 2-3 с. и снова выполните упражнение. 4-6 раз.

10. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед до горизонтального положения, руки свободно вниз.

1 – поверните туловище налево и сделайте взмах руками влево. Посмотрите на левую руку.

2 – то же направо. 8-12 раз.

11. Поставьте два стула на расстоянии 120-140 см. один от другого. Привяжите веревочку (лучше пеньковую) за деревянную перекладину под сиденьем одного стула, второй конец веревки положите на сиденье второго стула и придавите его книгой. Не натягивайте веревку, пусть середина ее для начала провиснет на доступной для вас высоте (20-30 см.).

Встаньте перед веревкой и, оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгните через нее. Повернитесь кругом, перепрыгните обратно. Сделайте прыжков 10-12. Через некоторое время, возможно, будете делать их 20-24.

Учтите, что один конец веревки должен быть закреплен очень легко на тот случай, если вы ее заденете. Ставьте перед собой трудные, но посильные задачи. Думайте всегда о том, чтобы не получить травм.

12. И. п. – о. с., руки в стороны.

1 – прыжком примите стойку ноги врозь, руки вперед.

2 – прыжком вернитесь в и. п. 32 раза.

Это упражнение не такое простое, как кажется, если делать его быстро, так, как обычно выполняют прыжки. Следите, чтобы руки, когда вы прыгаете в стойку ноги врозь, не «разбегались» в стороны, а были точно впереди. Прыгайте сначала медленно, контролируя движения рук и ног в каждом прыжке, а потом постепенно ускоряйте темп. Закончив, без паузы перейдите на ходьбу (1 мин). Не забудьте принять душ или обтереться губкой и хорошенько растереться полотенцем.

**Комплекс 3**

1. И. п. – руки на поясе. Отведите правую ногу слегка в сторону (не опираясь на пол), закройте глаза и постойте на левой, считая до 5-10 раз. Так же постойте на правой, а затем еще 2 раза на левой и на правой. Прежде чем закрыть глаза, займите устойчивое положение. 3-5 раз.

2. И. п. – стойка ноги врозь.

1 – поверните голову направо, руки в стороны, затем правую руку поднимите вверх, левую отведите за спину. В конце движения локти согните.

2 – поверните голову налево, левую руку над головой, правую за спину. Движение руками делайте энергично, размашисто. 6-12 раз.

3. И. п. – о. с.

1-2 – наклонитесь вперед до горизонтального положения, руки в стороны, не заводя их назад (руки и плечи составляют прямую линию). Не поворачивая головы, посмотрите на руки, вы должны их видеть уголком глаза. Прогнитесь и поднимите голову.

3 – расслабьте спину и наклонитесь как можно ниже, плотно прижмите ладони к полу. Ноги не сгибайте.

4 – и. п. 6-8 раз.

4. И. п. – сед, руки в стороны

1 – приподнимая прямые ноги, разведите их пошире и мягко опустите, одновременно руки переведите вперед

2 – возвратитесь в и. п., делая движения в обратной последовательности. Когда руки разведены в стороны, ноги должны быть вместе. Не ударяйте ногами по коврику, удерживайте их силой и опускайте плавно. Выпрямите спину и поднимите голову, опустите плечи. Дышите спокойно и достаточно глубоко. 4-6 раз.

5. И. п. – сед, ноги разведены на ширину ступни.

1-2 – опираясь на левую руку и на обе ступни, поднимите таз, повернитесь налево (левым боком к полу, правую ногу поднимите вверх или в сторону). Туловище и ноги образуют прямую линию. Поднимите голову.

3-4 – и. п. Сделайте то же, опираясь на правую руку. 4-6 раз.

6. И. п. – сед, руки вдоль туловища.

1-2 – перекатом назад лягте на спину, поднимите ноги, затем таз и спину (опираясь руками, затылком и лопатками), коснитесь носками коврика за головой.

3-4 – перекатом вперед вернитесь в и. п. 4-6 раз

7. И. п. – упор лежа (туловище и ноги образуют прямую линию, голова поднята)

1 – согните правую руку, обопритесь предплечьем.

2 – то же левой рукой.

3 – выпрямите правую руку.

4 – и. п. 3-5 раз.

8. И. п. – лежа лицом вниз, ноги врозь.

1-2 – согните колени и возьмитесь за подъемы ног

3-4 – прогибаясь, поднимите как можно выше ноги и плечи.

5-6 – задержитесь в этом положении

7-8 – примите и. п., расслабьтесь, отдохните, спокойно подышите и начните все сначала. 4-6 раз.

9. И. п. – лежа на спине.

1 – согните правую ногу вперед, возьмитесь обеими руками за ступню, ближе к пятке.

2-3 – выпрямляя колено, пружинящим движением подтяните ногу к туловищу.

4 – и. п. Сделайте то же левой ногой. 3-5 раз

10. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1-2 – наклоните назад прямое туловище, насколько сможете.

3-4 – вернитесь в и. п. Постепенно увеличивайте наклон назад, но не сгибайтесь и не прогибайтесь. Голову назад не наклоняйте. 4-6 раз.

11. И. п. – присед, руки на поясе. Прыжки в приседе. Если позволяет место, продвигайтесь прыжками в приседе вперед, в сторону, назад, а если места мало, прыгайте на месте. 30-60 секунд.

12. И. п. – лежа на спине. Ступни положите на какое-нибудь возвышение (скамеечку, кушетку, стул). Поднимите расслабленные ноги так, чтобы бедра были расположены примерно под прямым углом к туловищу, и сделайте несколько потряхиваний расслабленными ногами. Расслабьте туловище, руки и равномерно, достаточно глубоко дышите. Положите ноги на опору, а затем, снова подняв их, сделайте потряхивание. Не напрягайтесь, отдыхайте. 4-5 раз.

**Комплекс 4**

Этот комплекс выполняется со стулом. Подберите устойчивый стул с прямой не очень высокой спинкой.

1. И. п. – встаньте лицом к стулу, спинка справа.

1 – возьмитесь правой рукой за спинку, поставьте согнутую левую ногу на середину стула.

2 – встаньте на стул левой ногой, выпрямляя ее и приставляя правую, выпрямитесь, отпустите правую руку.

3 – сгибая левую, мягко опустите правую ногу на пол.

4 – приставьте левую. Встаньте по другую сторону стула, чтобы взяться левой рукой за спинку и проделайте то же на правой ноге. 4-6 раз.

Если упражнение выполняется легко, попробуйте его сделать без опоры рукой. Только осторожно, не торопитесь. Старайтесь не отталкиваться ногой, стоящей на полу.

2. И. п. – о. с. со стороны спинки стула, левым боком к ней. Возьмитесь левой рукой за спинку.

1-2 – наклоняйтесь вперед, сделайте равновесие на правой ноге, левую отведите как можно выше назад и задержитесь в этом положении (обе ноги прямые)

3-4 – выше поднимите плечи и голову, правую руку вверх.

5-6 – выпрямитесь, опустите прямую, напряженную левую ногу.

7-8 – повернитесь кругом и возьмитесь правой рукой за спинку стула. Сделайте то же самое, стоя на левой ноге. Постепенно все меньше опирайтесь о спинку стула. По 4-6 раз на каждой ноге.

3. И. п. – стоя со стороны спинки стула на расстоянии большого шага от него, наклон вперед с опорой прямыми руками о спинку. Вдохните и, выдыхая, сделайте три пружинящих наклона вперед. Спину прогните. Выпрямитесь немного, вдохните глубже и повторите упражнение. 6-8 раз.

4. И. п. – упор сидя на коврике перед сиденьем стула, ступни справа от правой ножки.

1-2 – поднимите прямые ноги и, перенеся над сиденьем стула, мягко опустите их слева от левой ножки.

3-4 – то же проделайте в обратную сторону. Если это удается выполнить легко, то поставьте руки на пояс и, выполняя упражнение, разводите их в стороны. 4-6 раз.

5. И. п. – стоя лицом к стулу, левая пятка лежит на сиденье (ноги прямые).

1-2 – наклонитесь вперед, возьмитесь за голеностопный сустав и, сгибая руки, коснитесь лбом колена.

3-4 – выпрямляясь, вдохните.

5-6 – руки на пояс, наклонитесь назад (медленно, сохраняя равновесие), голову назад.

7-8 – выпрямляясь, смените положение ног и проделайте то же, но стоя на левой ноге. Постепенно и очень осторожно увеличивайте наклон назад, стараясь опустить туловище до горизонтального положения. 4-6 раз.

6. И. п. – стоя лицом к спинке стула, руки на поясе.

1-2 – поднимите правую ногу влево и движением вперед, а затем вправо перенесите ее над спинкой и приставьте к левой.

3-4 – правую же ногу, поднимая вначале вправо, а затем движением вперед и влево, перенесите еще раз над спинкой стула (в обратном направлении).

5-8 – сделайте такие же два перемаха над спинкой стула в одну, а затем в другую сторону левой ногой. 4-6 раз.

*Если вам трудно сохранять равновесие, держитесь за что-нибудь рукой. Если спинка стула слишком высока, делайте пока перемах над сиденьем или лучше возьмите стул с более низкой спинкой. Не ударьте ногу о спинку, это довольно болезненно.*

7. И. п. – сед верхом на сидение стула лицом к спинке, руки на поясе.

1-2 – наклонитесь вправо (точно в сторону, не подавайтесь вперед), коснитесь пальцами правой руки пола.

3-4 – и. п. То же самое влево. 6-8 раз.

8. И. п. – встаньте со стороны спинки стула лицом к ней на расстоянии большого шага. Обопритесь о нее двумя руками сверху, пошире. Стул подвиньте к стене или к какой-нибудь неподвижной мебели, чтобы он не сдвигался.

1-2 – согните руки до касания грудью спинки, вдох

3-4 – выпрямите, выдох. Тело прямое, голову не опускайте. 6-12 отжиманий.

*Если это упражнение дается легко, опирайтесь руками о сиденье стула, а не о спинку.*

10. Без стула. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-3 – «уроните» расслабленные руки вниз скрестно и покачайте ими, чтобы они то скрещивались, то расходились в стороны. Расслабленно опустите голову и плечи вперед, выдохните до конца.

4 – выдохните глубже и с напряжением примите и. п. 4-6 раз.

11. Вспомните упражнение 11 их комплекса 2. Вы прыгали через веревочку вперед. Усложните эти прыжки: встаньте боком к веревочке и перепрыгивайте через нее то вправо, то влево. Сперва через веревочку на высоте 20-30 см., а затем постепенно поднимайте ее. Измеряйте высоту поточнее, чтобы можно было следить, как повышается ваша прыгучесть. Перед каждым прыжком делайте 2-3 подскока. 32 прыжка.

**Используемая литература:**

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Просвещение, 1991.
2. Велитченко В. К. Физкультура без травм – М.: Просвещение, 1993.
3. Радионенко А. Ф., Чусаков А. Н. Уроки Геркулеса – М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Хрущев С. В., Круглый М. М. Тренеру о юном спортсмене – М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Физическая культура: 4 класс/Под ред. В. С. Каюрова, З. И. Кузнецова – М.: Физкультура и спорт, 1981.