

Зарядка для школьников



Каждый ребенок с возрастом развивается как физически, так и умственно, становясь полноценным членом общества. И, если его умственное и духовное развитие находится под чутким контролем родителей и учителей, то физическому порой не уделяют должного внимания. Уроков физкультуры в школе недостаточно для того, чтобы поддерживать ребенка в активной физической форме. Для того чтобы быть здоровым и нормально развиваться, ребенку необходимы следующие условия:

- соблюдение режима дня;
- полноценный сон;
- здоровое, сбалансированное питание;
- чередование умственных и физических нагрузок;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Утреннюю зарядку для школьников придумали не зря. Она помогает проснуться, взбодриться, повышает тонус организма и значительно активизирует обмен веществ. Кроме того, зарядка повышает работоспособность, что немаловажно для школьников в разгар учебного года.

Ниже приведены примеры упражнений утренней зарядки, комплекс которых вполне подойдет и для младших школьников. Занятия следует проводить в утреннее время перед завтраком, при открытой форточке, а еще лучше на свежем воздухе. Чтобы зарядка для школьников была веселой, включите ритмичную, заводную музыку, и выполняйте упражнения в соответствующем темпе. Во время выполнения нужно обязательно следить за правильным дыханием и осанкой ребенка.

Комплекс упражнений зарядки для школьников

Первые несколько упражнений – для разогрева мышц, затем идут упражнения, которые требуют определенных усилий, а завершают зарядку движения, направленные на расслабление мышц и восстановление дыхания.

1. Плавно разведите руки в стороны и поднимите их над головой (на вдохе), а затем так же плавно опустите (на выдохе), одновременно низко наклонившись. Сделайте 3 подхода.
2. Медленно вращайте головой сначала по часовой стрелке, а затем против. Сделайте 3 круга в одну сторону и 3 – в другую.
3. Приставьте пальцы рук к плечам и вращайте руками вперед и назад. Сделайте по 5 подходов в каждую сторону.

4. Поставьте руки на пояс и совершайте наклоны в стороны поочередно (вправо-влево, как маятник). Сделайте 10 подходов.



5. Как можно ниже наклоняйтесь вперед, стараясь коснуться ладошками пола, а затем возвращайтесь в исходное положение. Сделайте 10 подходов.
6. Приседайте, стараясь не отрывать пятки от пола и как можно ровнее держать спину. Сделайте 5 приседаний.
7. Держась одной рукой за опору, делайте махи вперед-назад противоположной ногой. Сделайте по 10 подходов для каждой ноги.
8. Попрыгайте на месте, как мячик. Сделайте 10 прыжков.
9. Встаньте по стойке «смирно» на вдохе, а затем расслабьте всё тело («вольно») на выдохе.
10. В заключение повторите упражнение №1.

Источник: <http://womanadvice.ru/zaryadka-dlya-shkolnikov#ixzz3XA41N7H1>
Журнал WomanAdvice - советы на все случаи жизни

екомендуемые комплексы физических упражнений для проведения утренней гимнастики

Для учащихся 1-4 классов.

Комплекс 1.

- 1.И.п. – основная стойка. Ходьба на месте. На 1 – руки вверх, на 2 – в стороны, на 3 – к плечам, на 4 – на пояс. Повторить 2-3 раза.
- 2.И.п. – основная стойка. На 1-2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться, на 3-4 – и. п. Повторить 3-4 раза.
- 3.И.п. – основная стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища вперед, на 2 – и. п., на 3 – наклон туловища назад, руки в стороны, на 4 – и. п. Повторить 2-3 раза.
- 4.И.п. – основная стойка, руки на поясе. На 1 – полуприсед, руки в стороны, на 2 – и. п., на 3 – присед, руки вверх, на 4 – и. п. Повторить 3-4 раза.
- 5.И. п. - основная стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх; на 2 – и. п.; на 3-4 то же влево. Повторить 3-4 раза.
- 6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на месте. На 1 – ноги врозь, на 2 – и. п., на 3 – правую вперед, левую назад, на 4 – и. п., на 5-8 то же, но на счет 7 – левую вперед, правую назад. Повторить 3-4 раза.

Комплекс 2.

1. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
2. И.п.- основная стойка. На 1-руки на пояс; 2-кисти к плечам;3-руки вверх, потянуться;4-и.п. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. - основная стойка, руки за головой. На 1-2 – поворот туловища на право, на 3-4 – то же на лево. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. – основная стойка, кисти к плечам. На 1 – полуприсед, руки вперед, на 2 – и. п., на 3 – присед, руки вверх, на 4 – и. п. Повторить 3-4 раза.
- 4.И. п. – широкая стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища к правой ноге, на 2 – наклон вперед, на 3 – наклон к левой ноге, на 4 – и. п. Повторить 3-4 раза.
- 5.И. п. – основная стойка, руки на поясе. На 1-3 – прыжки на месте, на 4 – прыжок с поворотом на 90 градусов. Повторить 3-4 раза.
- 6.Ходьба на месте, руки через стороны вверх – вдох, выдох, руки вниз.

Для учащихся 5 – 11 классов.

I. И. п. – ходьба на месте: на 1-4 - круговые движения кистями вовнутрь, на 5-8 – то же наружу.

II. И. п. – ходьба на месте: на 1-4 - круговые движения в локтевом суставе вовнутрь, на 5-8 – то же наружу.

III. И. п. – основная стойка: на 1-2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться; на 3-4 – и. п.

IV. И. п. – основная стойка: на 1 - наклон головы вперед, на 2 - назад, на 3 - вправо, на 4 - влево.

V. И. п. – основная стойка: на 1 – поворот головы на право, на 2 – и. п., на 3 – то же влево

I.И. п. – основная стойка: на 1 – поднять вверх правое плечо, на 2 – и. п., на 3-4 – то же левым плечом.

II.И. п. – основная стойка: на 1-2 – поднять вверх оба плеча, на 3-4 – и. п.

III.И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью: на 1-2 – рывки руками вперед вовнутрь, на 3-4 – то же со сменой положения рук.

IV.И. п. – средняя стойка, руки за головой: на 1-2 – одна рука в сторону другая на плечо, на 3-4 – и. п., на 5-8 – то же в другую сторону.

I.И. п. – средняя стойка, руки сцеплены в замок за головой: на 1-2 – наклон туловища в одну сторону, на 3-4 – то же в другую сторону.

II.И. п. – средняя стойка, руки за спиной: на 1-2 – поворот туловища в одну сторону, на 3-4 – то же в другую.

III.И. п. – средняя стойка, руки на поясе: на 1-2 – наклон вперед, на 3-4 – и. п.

IV.И. п. - средняя стойка, руки на поясе: на 1-4 – круговое движение туловища в одну сторону, на 5-8 – то же в другую.

I.И. п. - средняя стойка, руки на пояс: на 1-2 – полуприсед ногу вперед на пятку, на 3-4 – и.п., на 5-8 то же другой ногой.

II.И. п. – основная стойка, руки на коленях: - на 1-4 круговые движения коленями в одну сторону, на 5-8 – то же в другую сторону.

III.И. п. – основная стойка: на 1-2 – полуприсед в одну сторону с поворотом туловища в другую, на 3-4 – то же в другую сторону.

IV.И. п. – основная стойка: прыжки на месте.

V.Ходьба на месте, восстановить дыхание.

Все упражнения выполняются по 3-4 раза.

Главное в утренней зарядке - чувство меры. Не стоит превращать ее в тренировку с повышенной нагрузкой: вам всего лишь требуется проснуться, размять суставы и подвигаться.

Для примера несколько простых, но действенных упражнений, которые помогут сделать утреннюю зарядку приятной и привычной процедурой.

1. Ноги врозь, руки к плечам. Поднимаем руки вверх, хорошо потянувшись - вдох, опускаем к плечам - выдох.
2. Ноги вместе, руки перед грудью, пальцы рук соединены «в замок». Не разжимая пальцев, выпрямляем руки влево, поворачиваем их вправо ладонями кверху. Повторяем упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное.
3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Начинаем круговые движения выпрямленными руками, одновременно с силой сжимая и разжимая пальцы. Дыхание произвольное.
4. Пятки вместе, носки врозь, руки свободно опущены. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру, левую руку заводим за голову - выдох, возвращаемся в исходное положение - вдох. Повторяем упражнение в другую сторону.
5. Ноги на ширине плеч, руки положили на спинку стула.

Делаем круговые движения нижней частью туловища, как будто вращаем обруч - сначала в одну сторону, потом в другую. Дыхание произвольное.
6. Стали прямо, руки на спинке стула. Левую выпрямленную ногу отводим в сторону на максимальную высоту, затем делаем то же упражнение для правой ноги. Дыхание произвольное.
7. Сели на коврик, руки за спиной. Поочередно поднимаем и опускаем выпрямленные ноги, дыхание произвольное.
8. Легли на коврик, руки вдоль туловища. Садимся, помогая себе руками, затем возвращаемся в исходное положение, дыхание произвольное.

Каждое упражнение нужно повторить 8-12 раз.