



# Утренняя гигиеническая гимнастика

# Что это такое утренняя гимнастика?

- **Утренняя гигиеническая гимнастика** – это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Гигиеническая гимнастика доступна и полезна всем, независимо от пола, возраста и физического состояния. При ежедневных занятиях по утрам (15-20 минут) у занимающихся крепнет мускулатура, увеличиваются показатели Жизненной ёмкости легких, улучшаются сон и аппетит, изменяются в лучшую сторону все физические показатели здоровья. Постепенно, по мере привыкания к нагрузкам, время привыкания может быть увеличено до 30 минут и более.



# Для начинающих

- При самостоятельном подборе упражнений нужно предусмотреть разнообразие их по форме и воздействию на различные мышечные группы. Физическая нагрузка и динамика ее нарастания от занятия к занятию не может быть для всех одинаковой. Они строго индивидуальны в зависимости от возраста, пола, состояния общей физической подготовки. Каждый должен уметь научиться усложнять или облегчать физические упражнения. Это достигается как изменением количества проделываемых упражнений, так и изменением степени их сложности.

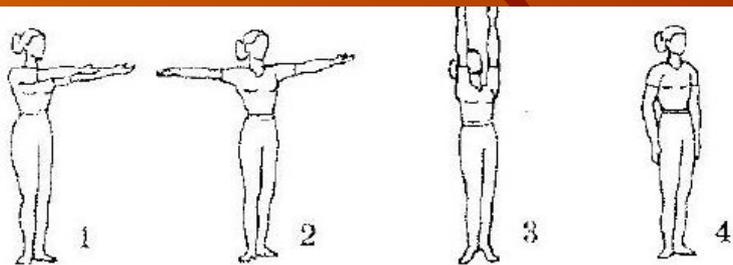


# Условия для занятий

- Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе.
- Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде.
- После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом - купание.
- При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием.
- Лицам пожилого возраста, а также лицам с какими либо нарушениями в состоянии здоровья, перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем.
- Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).



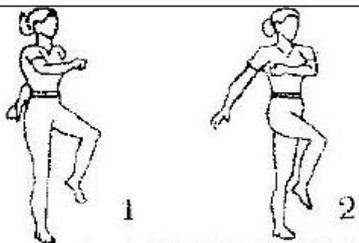
# Комплекс 1 (утренняя гимнастика)



**Упражнение 1.** Исходное положение – основная стойка,

1. Руки вперед – вдох.
2. Руки в сторону, ладони кверху.
3. Стойка на носках, руки вверх
4. Исходное положение – выдох.

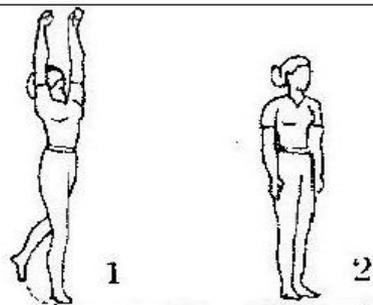
Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



**Упражнение 2.** Исходное положение – основная стойка, 1-4. Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.

Дыхание равномерное. Темп средний.

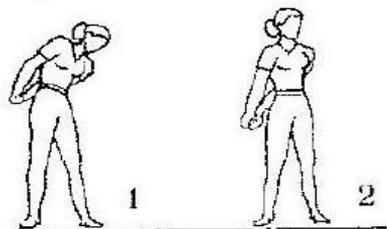
Продолжительность 30-40 сек.



**Упражнение 3.** Исходное положение – основная стойка,

1. Левую ногу махом назад, руки махом вверх – вдох.
2. Исходное положение – выдох.
- 3-4 То же, правой ногой.

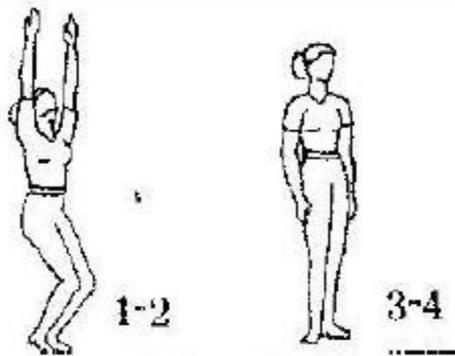
Темп средний. Повторить 6-8 раз.



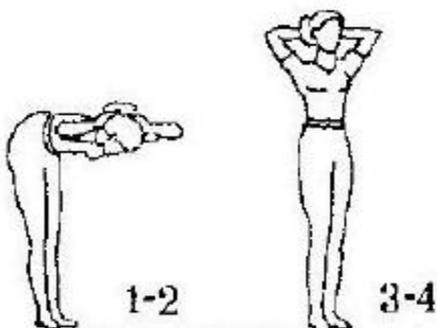
**Упражнение 4.** Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены.

1. Наклон влево, руки вправо.
2. Исходное положение.
- 3-4. То же, вправо.

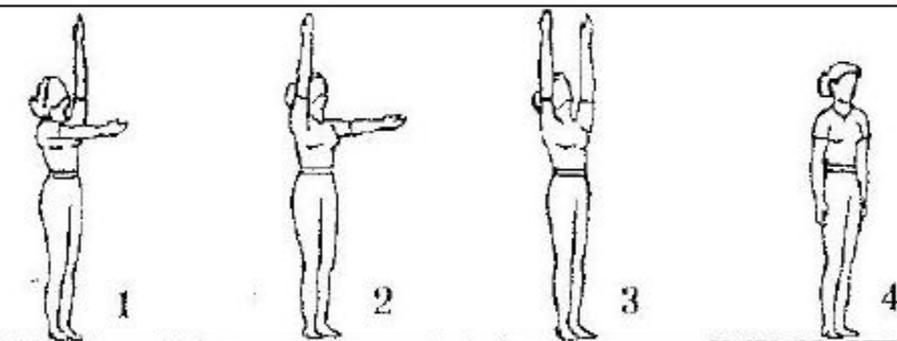
Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз



**Упражнение 5.** Исходное положение – основная стойка,  
 1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох.  
 3-4 Исходное положение – вдох  
 Темп средний. Повторить 6-8 раз.



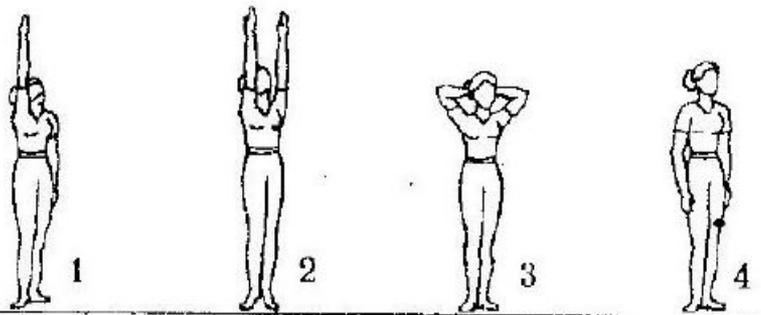
**Упражнение 6.** Исходное положение – основная стойка,  
 руки за голову.  
 1-2. Наклон вперед – выдох.  
 3-4. Исходное положение – вдох.  
 Темп средний. Повторить – 6-8 раз.



**Упражнение 7.** Исходное положение – основная стойка,  
 1. Левую руку вверх, правую вперед.  
 2. Правую руку вверх, левую вперед.  
 3. Левую руку вверх.  
 4. Исходное положение.

Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.  
 Повторить 6-8 раз.

# Комплекс 2 (утренняя гимнастика)



**Упражнение 1.** Исходное положение – основная стойка.

1. Левую руку вверх – вдох.
2. Правую руку вверх, подняться на носках, прогнуться.
3. Основная стойка, руки за голову – выдох.
4. Исходное положение.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

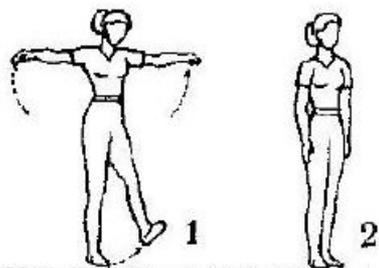


**Упражнение 2.** Исходное положение – основная стойка.

1-4. Ходьба, не отрывая носков от пола.

Дыхание равномерное. Темп средний.

Продолжительность 30-40 сек.

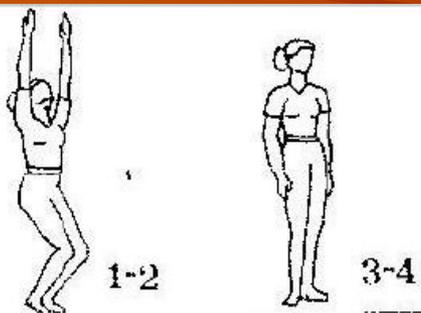


**Упражнение 3.** Исходное положение – основная стойка.

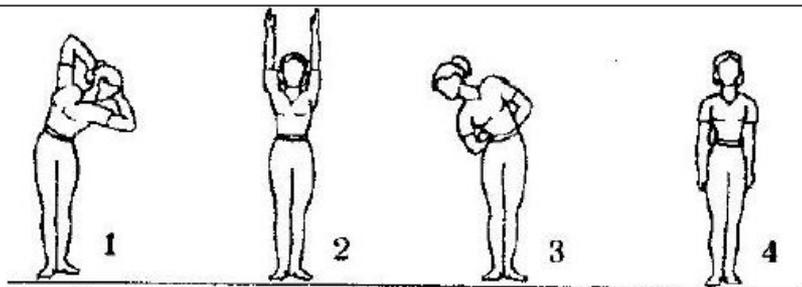
1. Мах левой ногой вперед, руки махом в стороны.
2. Исходное положение.
- 3-4 То-же, правой ногой.

Дыхание равномерное. Темп средний.

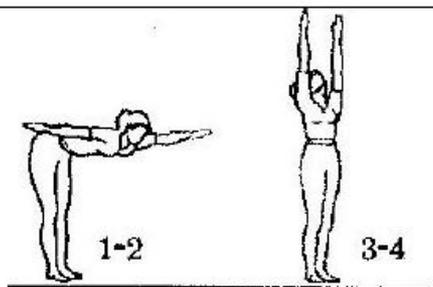
Повторить 6-8 раз.



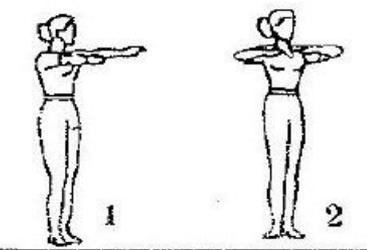
**Упражнение 4.** Исходное положение – основная стойка.  
 1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох.  
 3-4 Исходное положение – вдох.  
 Темп средний. Повторить 6-8 раз.



**Упражнение 5.**  
 Исходное положение – основная стойка.  
 1. Наклон влево, руки за голову – выдох.  
 2. Выпрямиться, руки вверх – вдох.  
 3. Наклон вправо, руки за спину – выдох.  
 4. Исходное положение – вдох.  
 5-8 То же, вправо.  
 Темп средний. Повторить 6-8 раз

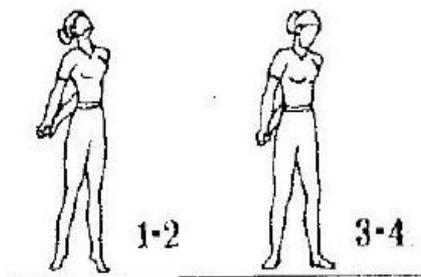


**Упражнение 6.** Исходное положение – основная стойка, руки вверх.  
 1-2. Наклон вперед, руки в стороны – выдох.  
 3-4. Исходное положение – вдох.  
 Темп средний. Повторить – 6-8 раз.



**Упражнение 7.** Исходное положение – стойка ноги врозь, руки перед грудью.  
 1. Правую руку вперед, левую в сторону.  
 2. Исходное положение.  
 3-4 То же, в другую сторону.  
 Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.  
 Повторить 6-8 раз.

# Комплекс 3 (утренняя гимнастика)



**Упражнение 1.** Исходное положение – стойка ноги врозь, руки сзади, пальцы переплетены.

1-2. Стойка на носках, руки отвести назад, прогнуться – вдох.

3-4. Исходное положение – выдох.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

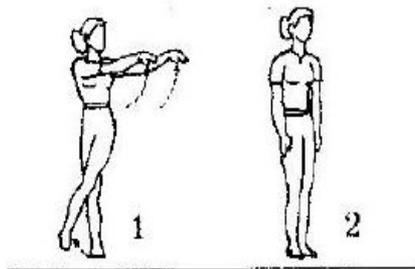


**Упражнение 2.** Исходное положение – основная стойка.

1-4. Ходьба на месте на пятках.

Дыхание равномерное. Темп средний.

Продолжительность 30-40 сек.



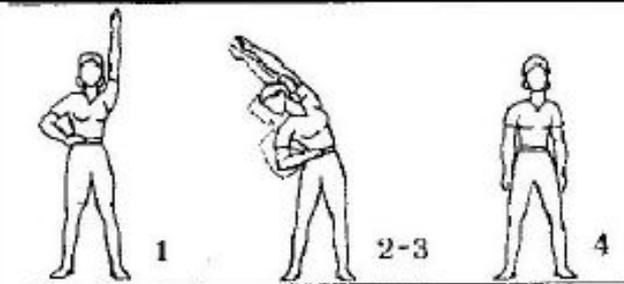
**Упражнение 3.** Исходное положение – основная стойка.

1. Мах левой ногой вправо, руки махом влево – вдох.

2. Исходное положение – выдох.

3-4 То же, в другую сторону

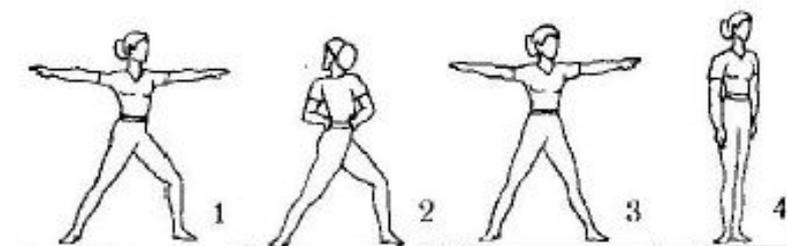
Темп средний. Повторить 6-8 раз.



**Упражнение 4.** Исходное положение – стойка ноги врозь.

1. Левую руку вверх, правую на пояс.
- 2-3. Пружинящий наклон вправо.
4. Исходное положение

Дыхание равномерное. Темп средний.  
Повторить 6-8 раз.

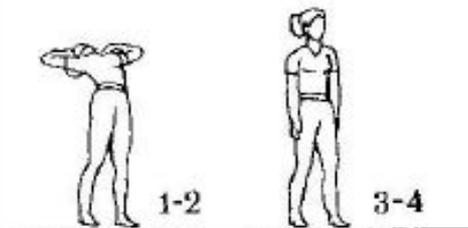


**Упражнение 5.**

Исходное положение – основная стойка.

1. Выпад влево, руки в стороны – вдох.
2. Поворот влево, руки на пояс – выдох.
3. Выпрямиться, руки в стороны – вдох.
4. Исходное положение – выдох.

Темп средний. Повторить 6-8 раз.

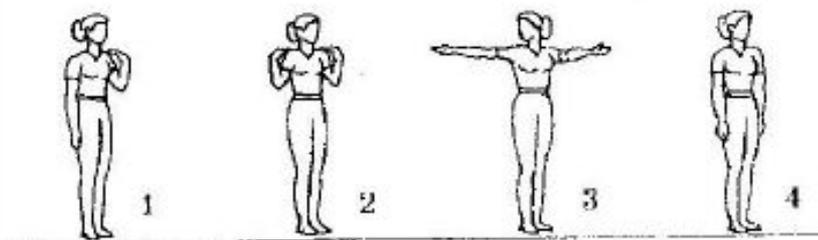


**Упражнение 6.** Исходное положение – стойка ноги врозь.

1-2. Наклон назад, руки согнуты в локтях за голову – вдох.

3-4. Исходное положение – выдох.

Темп средний. Повторить – 6-8 раз.



**Упражнение 7.** Исходное положение – основная стойка.

1. Левую руку к плечу.
2. Правую руку к плечу.
3. Левую руку вперед, правую в сторону
4. Исходное положение..

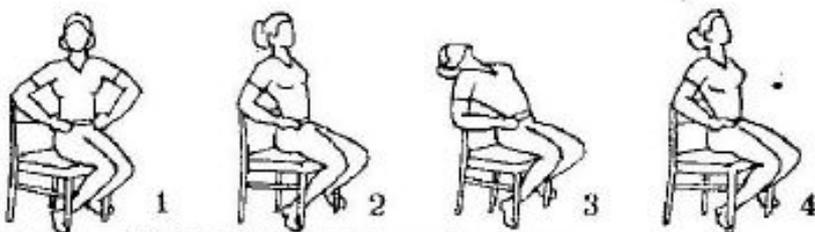
Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.

Повторить 6-8 раз.

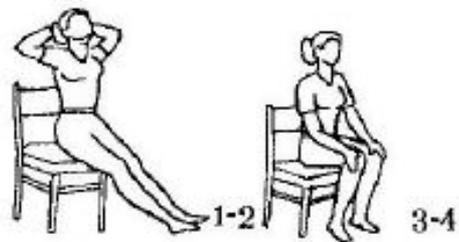
# Комплекс 1 (физическая минутка)



**Упражнение 1.** Исходное положение – сидя, ноги врозь.  
1-2. Руки в стороны, ладони наружу – вдох.  
3. Полунаклон вперед, «уронить» руки – выдох.  
4. Исходное положение  
Темп средний. Повторить 6-8 раз.

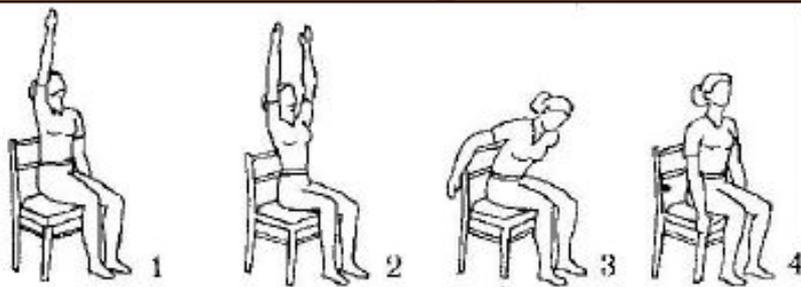


**Упражнение 2.** Исходное положение – сидя, руки на поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри  
1. Поворот вправо – вдох.  
2. Исходное положение – выдох.  
3. Наклон назад – вдох.  
4. Исходное положение – выдох.  
5-8 То же влево.  
Темп средний. Повторить 6-8 раз.



**Упражнение 3.** Исходное положение – сидя, руки на коленях  
1-2. Руки за голову, ноги выпрямить, прогнуться – вдох.  
3-4. Исходное положение – выдох.  
Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

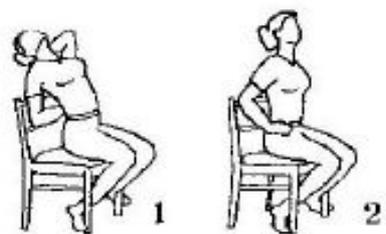
# Комплекс 2 (физическая минутка)



**Упражнение 1.** Исходное положение – сидя.

1. Правую руку вверх – вдох.
2. Левую руку вверх.
3. Полунаклон вперед, руки махом назад – выдох.
4. Исходное положение.

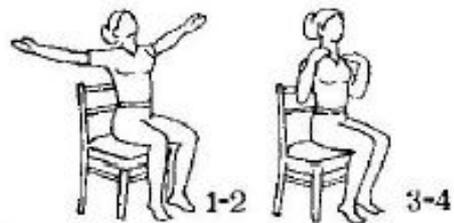
Темп средний. Повторить 6-8 раз.



**Упражнение 2.** Исходное положение – сидя, руки на поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри.

1. Наклон назад, левую руку за голову, правую за спину – вдох.
2. Исходное положение – выдох.
- 3-4. То же, сменив положение рук.

Темп средний. Продолжительность 30-40 сек.



**Упражнение 3.** Исходное положение – сидя, руки к плечам.

- 1-2 Руки в стороны, ладони кверху, прогнуться – вдох.
- 3-4 Исходное положение – выдох.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

- При разработке утренней гимнастики необходимо учитывать следующие важные факты:

1. Состояние здоровья организма
2. Общую физическую подготовленность организма
3. Индивидуальные биологические ритмы организма

- Временные противопоказания для выполнения упражнений утренней гимнастики:

1. Повышение температуры тела выше  $38^{\circ}\text{C}$
2. Острые периоды воспалительных заболеваний
3. Внутренние кровотечения
4. Заболевания, сопровождающиеся тяжелым состоянием организм и сильными болями
5. Другие противопоказания, определенные лечащим врачом или врачом лечебной физической культуры



- В остальных случаях выполнять утреннюю гимнастику не только можно, но и полезно. Больные люди могут включать в комплекс утренней зарядки упражнения лечебной физической культуры, что в существенной мере облегчает протекание процессов выздоровления.
- Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях – лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течении всего дня.





- Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.



# СЛАВНОЕ ЗАБЫВАНИЕ!

