

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

(памятка для учащихся и родителей)



Гиподинамией страдают около 75% российских школьников!

Гиподинамия приводит к снижению физической и умственной работоспособности, функциональных возможностей, нарушению деятельности опорно-двигательного аппарата.

Какое значение имеет утренняя зарядка для школьников?

У детей до 14 лет идет интенсивный рост костей, психического и физического развития. В 14 лет начинается половое созревание, у мальчиков отмечается наращивание мышечной массы и они начинают развиваться быстрее девочек. Поэтому очень важно школьникам ввести в режим дня физические упражнения. Несовершенство сердечно-сосудистой системы у школьников является причиной часто возникающих обмороков, скачков артериального давления, слабости при физических нагрузках. Нерациональный режим дня способствует развитию утомления и снижению иммунитета, длительная статическая нагрузка может привести к нарушению осанки.

Утренняя гимнастика - средство всестороннего развития детей, сохранения и укрепления их здоровья!

Утренняя гимнастика, равномерно воздействуя на мышцы, активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах, способствует регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Утренняя гимнастика в режиме дня школьника важна для:

- укрепления нервной системы;
- предупреждения простудных заболеваний;
- укрепления мышц тела, улучшения координации и пластики движений;
- увеличения умственной и физической работоспособности в течение всего дня;
- переключения с одного вида деятельности на другой;
- привития навыков дисциплины.



Как заинтересовать ребёнка в утренней зарядке?



заниматься вместе с ребенком;

ввести в ежедневную зарядку элементы игры — для детей 6-8 лет;

делать зарядку под бодрую музыку;

включить подходящие стихотворения на аудио, видео или проговаривать самому;

хвалить ребёнка каждый раз, когда он выполнил комплекс, напоминать, что с каждым днём его организм становится всё более физически крепким и здоровым, а мышцы — красивыми.

Родителям на заметку!

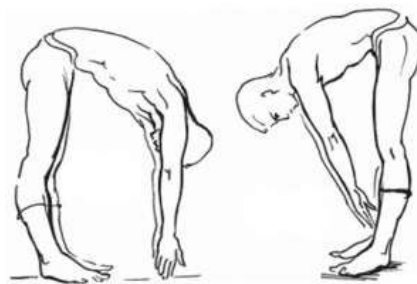
- Начинать зарядку нужно с разминки - после пробуждения, лежа в постели поднять и опустить руки, покрутить кистями рук, сжать и разжать пальцы.
- Выполнять упражнения натошак в хорошо проветриваемом помещении или на улице.
- Следить за дыханием: вдох через нос, выдох через рот.
- Соблюдать регулярность — заниматься систематически.
- Соблюдать длительность: для дошкольников – 5 минут; младших школьников (до 10 лет) - 10 минут; после 10 лет – 15 минут.
- Соблюдать постепенность, включая более сложные упражнения после закрепления нагрузки, не ранее, чем через 2 недели.
- Приучить ребёнка заканчивать занятия водными процедурами: контрастным душем, обливаниями.



Комплекс упражнений утренней зарядки для школьников

- Ходьба на месте.** Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.
- 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.
- Ноги разводятся в стороны.** На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам. 1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.

4. **Касание пола.** Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.



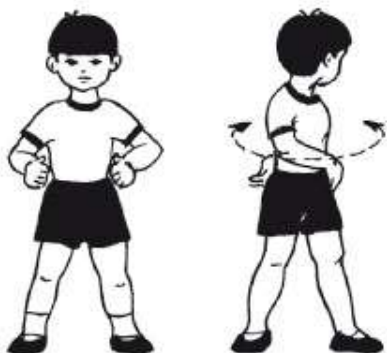
на

5. **Касание ног.** Упражнение выполняется до 8-15 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.

6. **Подъем рук вверх рывком.** Повторять упражнение до 15 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.

7. **Ходьба с резкими поворотами.** 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.

8. **Повороты туловища.** Повторять упражнение до 15 раз. Начальное положение: ноги сомкнуты вместе, а руки на поясе. 1) производятся развороты в разные стороны. 2) при поворотах ноги остаются в исходном положении.



9. **Прыжки на месте.** Выполнять до 15 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.

10. **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) Проделывается то же самое до 10 раз.

11. **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.

Общие упражнения для детей 6-10 лет

Упражнения для детей 6-10 лет могут быть такими (вы можете сами составить комплекс из понравившихся вариантов и добавить свои движения, продолжительность каждого упражнения — около одной минуты):



1. **Ходьба на месте.** Следите за тем, чтобы ноги ребёнка не находились слишком далеко друг от друга, а руки были на поясе.
2. **Ходьба на месте с высоким подъёмом колена.**
3. **Неглубокие приседания** с вытягиванием рук вперёд — полезны для укрепления мышц ног и улучшения подвижности суставов.
4. **Приседания с выпрыгиванием** — руки лежат на поясе, ребёнок неглубоко приседает и выпрыгивает с поднятыми руками.
5. **Наклоны:** неполный наклон вниз — выдох — полный наклон, такой, чтобы ребёнок мог коснуться руками пола.
6. **Ноги в стороны.** Из прямого положения развести руки в стороны, сдвинуть одну ногу сначала в левую сторону, затем — в правую. Поменять ногу.
7. **Наклоны к носкам ног** — попросите ребёнка тянуться настолько далеко, насколько получается.
8. **Прыжки.** Сначала на левой, затем на правой ноге, потом на обеих. Завершают упражнение прыжки с поворотом: поочередно на 90 и на 180 градусов.
9. **Наклоны в сторону** — для укрепления мышц спины, туловища, живота.
10. **Махи ногами лежа на животе** — согнутые в локтях руки лежат одна поверх другой, подбородок лежит на руках.
11. **Перевороты лёжа на спине** — упражнение для туловища. С вытянутыми над головой руками на вдохе ребёнок переворачивается на живот, на выдохе возвращается на спину. Перевороты через левое и правое плечо чередуются.
12. **Мостик** — лёжа на спине опереться на ступни и ладони, постепенно максимально распрямить руки и прогнуть спину.
13. **Велосипед** — лёжа на спине крутить ногами педали воображаемого велосипеда.