

## Ваш самый первый шаг на пути укрепления здоровья!



Самый первый шаг на пути

укрепления вашего здоровья, физического развития и повышения работоспособности — утренняя гимнастика. Да, обычная зарядка. Однако, не зная правил ее выполнения, можно не получить пользы.

В современном обществе, а на данный момент в режиме самоизоляции, человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов и малоподвижного образа жизни оказывает сегодня чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Здоровый человек – это человек, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом. **Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гигиеническая гимнастика.** Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека. **Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.**

### 1. Сущность утренней гигиенической гимнастики

#### 1.1 Значение утренней гигиенической гимнастики

С точки зрения физиологии проведение гигиенической гимнастики наиболее целесообразно в утренние часы. После пробуждения организм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, так как возбудимость центральной нервной системы понижена, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздействуя на мышцы, утренняя гимнастика активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Ежедневная утренняя гимнастика воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Она состоит из обще-развивающих упражнений, которые выполняются без предметов либо с предметами (гантелями, мячами, скакалками, эспандерами, резиновыми бинтами и т. д.). Примерная продолжительность занятий от 8 до 20 мин. Упражнения выполняются в определенной последовательности. Вначале потягивание, которое улучшает дыхание и

кровообращение. Затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. После этого можно перейти к прыжкам и бегу, которые положительно влияют на обменные процессы в организме. Заканчивается утренняя гимнастика упражнениями, нормализующими деятельность органов кровообращения и дыхания. После зарядки необходимо принять душ.

Вы будете существенно экономить на лекарствах, если будете ежедневно уделять 15 минут утренней зарядке. Благодаря ей, усиливаются защитные процессы организма, укрепляется иммунитет, простуды беспокоят гораздо реже. Приобщаться к здоровому образу жизни, выполняя упражнения по утрам полезно абсолютно всем, ваше собственное здоровье вас за это и поблагодарит. **Первое, что должен знать человек, который только начинает заниматься утренней зарядкой - это то, что в это время ни в коем случае нельзя проводить комплекс серьезных упражнений. После пробуждения наш организм не расположен к тяжёлым нагрузкам, да и главная задача зарядки - это не накачивание мышц и повышение спортивной формы.** Наша задача - победить собственную лень, приобщиться к спорту, привести организм к нормальной работоспособности и получить бодрый энергетический заряд на весь день.

## **1.2 Методические указания к использованию физических упражнений в комплексах утренней гигиенической гимнастики**

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 во время упражнения. Людям с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья, перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важен самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание). Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток - каждая клетка уникальна и отличается от других. Поэтому, наряду с общими принципами построения комплекса утренней гимнастики, при его разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма. При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы:

- Состояние здоровья организма
- Общую физическую подготовленность организма
- Индивидуальные биологические ритмы организма

## **2. Структура и содержание утренней гигиенической гимнастики**

При выполнении упражнений утренней гимнастики следует соблюдать определенные правила:

1. Гимнастику необходимо проделывать в одни и те же часы -- перерыв в занятиях допускается только в случаях каких-либо острых заболеваний.
2. Зарядку следует проделывать натощак, прополоскав рот.
3. Выполнение упражнений надо сочетать с воздушным закаливанием. Комнату необходимо проветривать, а если позволяет погода, зарядку можно проводить на свежем воздухе (на веранде, во дворе).
4. Правильно и точно выполнять каждое отдельное упражнение, проделывая его с достаточным напряжением мышц и бодром темпе. В то же время необходимо следить за полнотой и свободой движений в суставах.

5. Во время выполнения упражнений надо следить за правильностью дыхания, стараться не задерживать его, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

6. Желательно выполнять упражнения под музыку.

7. Сложность упражнений, общая физическая нагрузка должны повышаться постепенно, в соответствии с возможностями занимающихся.



## 2.1 Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики

Мы предлагаем комплекс упражнений максимально приближенный к универсальному:

1. Исходное положение (и. п.) -- основная стойка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полу наклоном вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6--8 раз.
2. Ходьба на месте в темпе 70--80 шагов в течение 1 мин.
3. И. п. -- руки перед грудью. Выполнить рывковые движения локтями назад, соединяя лопатки. Повторить упражнение 8--12 раз.
4. И. п. -- руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) то в одну, то в другую сторону. Повторить 6--8 раз.
5. И. п. -- лежа на спине, носки ног подложить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в и. п. Повторить 8--14 раз.
6. И. п. -- руки на поясе. Выполнить 10--20 приседаний.
7. И. п. -- руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой. Повторить 6--10 раз.
8. И. п. -- упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук 5--15 раз.
9. И. п. -- о. с. Поднять руки вверх, сделать вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полу приседая, сделать выдох. Повторить 6--8 раз.
10. Выполнить приседания с последующим подпрыгиванием при вставании. Повторить 3--5 раз.
11. Медленный бег в течение 1--3 мин.
12. Ходьба в течение 1--2 мин с углубленным дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через стороны расслабленно опускать с полу наклоном.



## 2.2 Самоконтроль для занимающихся утренней гигиенической гимнастикой.

**При выполнении физических упражнений необходим самоконтроль. Нагрузку надо давать с таким расчетом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110-120 в минуту. После окончания зарядки пульс должен составлять 120 - 150% от исходного уровня. Нагрузку следует повышать постепенно.** Величина пульса может несколько колебаться в каждой части зарядки в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Кроме того, **необходимо помнить, что при выполнении утренних физических упражнений не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой одышки.** Зарядка должна вызывать умеренные физиологические сдвиги. Таким образом, при серьезном и вдумчивом отношении к организации и проведению утренней физической зарядки можно добиться значительного повышения ее эффективности, а значит, и улучшения физического состояния, самочувствия и повышения работоспособности - одного из главных условий роста профессионального мастерства и летнего долголетия. **Обязательными условиями, выполнение которых совершенно необходимо для получения эффекта при использовании физических упражнений, являются систематичность и регулярность занятий.** Систематичность выражается в подборе отдельных упражнений и их сочетании, а регулярность - в ежедневных занятиях.

### Заключение

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 течение 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. Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья.

