

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет социальных наук

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТА

Благовещенск 2006

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет социальных наук

К.Н. Сизоненко

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТА

Благовещенск 2006

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
факультета социальных наук
Амурского государственного
университета

Сизоненко К.Н.

В учебно-методическом пособии изложены организационные и методические основы знаний, комплексы упражнений, направленных на улучшения физического развития и физической подготовленности студентов. Учебно-методическое пособие рассчитано на студентов и преподавателей вузов.

Рецензенты: А.Д. Лейфа,
кандидат педагогических наук,
зав. кафедрой ПиП АмГУ,
П.А. Шабалдин, зав. кафедрой
физической культуры
ДальГАУ.

© Амурский государственный университет, 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Значение утренней гигиенической гимнастики	5
Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений	7
Структура и содержание занятий утренней гигиенической гимнастикой	8
Методические указания к использованию физических упражнений в комплексах утренней гигиенической гимнастики	12
Комплексы упражнений для самостоятельных занятий утренней гигиенической гимнастикой	15
Заключение	55
Литература	56

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний.

В подобных условиях очень важно применять комплекс разработанных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Здоровый человек – это полноценный член общества, 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. Для большинства городского населения утренняя гимнастика зачастую является единственным специально организованным занятием физическими упражнениями.

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.

ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Социологические исследования показывают, что во время учебных семестров у студентов свободное время ограничено. Не имея опыта в рациональной организации труда и оптимальном использовании свободного времени, многие из них резко снижают свою двигательную активность, что приводит к специфическим заболеваниям, связанным с умственным переутомлением и гиподинамией (хроническая недостаточность двигательной активности), которая, как правило, сочетается с гипоксией (снижение потребления кислорода). Многие конкретные исследования и наблюдения подтверждают тот факт, что все системы организма человека нормально функционируют лишь в том случае, когда его мышцы и опорно-двигательный аппарат регулярно получают достаточно высокую нагрузку. В современных условиях люди, занимающиеся умственным трудом, могут получить необходимую физическую нагрузку, преодолеть отрицательные проявления гиподинамии и предупредить умственное переутомление путём систематического выполнения физических упражнений. Одной из наиболее доступных форм ежедневных занятий физическими упражнениями, успешно решающей задачи оздоровления и общего физического развития, является утренняя гигиеническая гимнастика («зарядка»).

Положительное влияние её на организм человека научно обосновано и подтверждено крупнейшими учёными в области физиологии, гигиены и физического воспитания. Основное назначение утренней гигиенической гимнастики заключается в содействии перехода организма от пассивного состояния, вызванного сном, к активной последующей деятельности. Как правило, после сна чувствуется слабость, вялость, скованность движений, что обусловлено понижением деятельности мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, застойными явлениями в лимфатических и кровеносных сосудах в период сна. Движения руками, головой, туловищем и ногами заставляют энергично сокращаться сердце, усиливают глубину дыхания, влияют на тонус нервной системы и тем самым подготавливают

организм к выполнению той работы, которая предстоит ему в течение дня. Систематическое воздействие дозированной физической нагрузки на организм стимулирует важнейшие процессы его жизнедеятельности. На умеренную нагрузку организм отвечает приспособлением, тренированностью: то, что в начале давалось тяжело, вызывало утомление, одышку, боль в мышцах, становится по мере занятий привычным, легко выполнимым. Регулярная зарядка повышает общий тонус, работоспособность, упорядочивает режим дня. Систематичность и регулярность занятий, настойчивость в преодолении нежелания порой встать пораньше и выполнить физические упражнения – всё это воспитывает волю, укрепляет в человеке веру в самого себя, в свои силы и возможности.

Таким образом, ежедневная гимнастика помогает постоянно поддерживать на высоком уровне жизнедеятельность организма, сохранять в течение всей жизни физическую силу, бодрость и здоровье.

Несмотря на то, что физическая культура всё шире проникают в жизнь и быт студентов, имеется ещё немало юношей и девушек, которые по различным причинам не приступили к выполнению утренней гимнастики. Студенты с ослабленным здоровьем склонны считать всякие физические упражнения утомительными и вредными для их организма. Даже некоторым спортсменам кажется, что для физического развития достаточно тренироваться в спортивных секциях.

Рациональный режим предусматривает и регламентирует разумную организацию образа жизни, правильное чередование труда и отдыха, питания и сна, мероприятия по закаливанию и тренировке организма, направленные на укрепление здоровья, улучшение самочувствия и усиления мобилизации защитных механизмов организма, на повышение его сопротивляемости неблагоприятным влияниям окружающей среды.

Совершенно очевидно, что зарядка, помимо своего основного назначения, является стимулом выполнения рационального режима, организующим фактором в рабочем дне студента.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.)
- Увеличить тонус нервной системы
- Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других)

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека.

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отеков, часто развивающихся во время сна, особенно у людей среднего и пожилого возраста.

Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры тела ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается скорость передачи нервных импульсов, что в

совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой комплекс упражнений, характер которых и форма проведения весьма разнообразны в зависимости от целевой установки занятий.

Если смотреть на зарядку как на средство, создающее условия оптимального перехода от сна к бодрствованию и поднимающее функциональную возможность организма, то достаточно выполнять в течение 10 – 15 минут несложные упражнения, не вызывающие утомления.

Общий принцип построения комплекса состоит в том, чтобы обеспечить участие в движениях основных групп мышц, оказывающих в свою очередь активное воздействие на внутренние органы. Практический материал данного пособия подбирался с учётом того, что к занятиям утренней гигиенической гимнастикой подключаются студенты, отнесённые по состоянию здоровья к различным медицинским группам (основной, подготовительной, специальной), занимающиеся и не занимающиеся спортом. Поэтому в комплексы включены упражнения из движений обще развивающего характера, разносторонне воздействующие на организм. При этом настоятельно рекомендуется перед началом выполнения комплекса упражнений легко пробежать «трусцой», «семенящим бегом» или обычным с умеренной скоростью. Бег выполняется в течение 2 – 5 минут короткими шагами, без напряжения. Вместо бега можно быстро, ритмично походить на месте, либо спортивной ходьбой с энергичной работой рук, высоко поднимая колени. Важно следить за осанкой (голова удерживается прямо, взгляд обращён вперёд, плечи развёрнуты, живот подтянут). Длительность ходьбы

от 40 сек до мин. Благодаря этому усиливается дыхание, согревается тело, активизируется деятельность органов кровообращения, повышается общий обмен веществ и создаются благоприятные условия для последующего выполнения упражнений. Приступая к выполнению упражнений, нужно помнить, что их последовательность не безразлична, т. к. каждое оказывает различное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и организм в целом. Кроме того, определённая последовательность упражнений даёт возможность, чередуя работу одних мышечных групп с отдыхом других, не вызывая утомления, достигать наибольших результатов при наименьшей затрате времени. Широко распространёнными и научно обоснованными являются рекомендации к следующей последовательности упражнений:

I. Потягивания. Они сочетаются с усиленным дыханием, напряжением мелких групп мышц кисти, стопы в различном чередовании с общим расслаблением. Выполняются в медленном темпе, при потягивании осуществляется глубокий вдох, в исходном положении (и. п.) – полный выдох. Благодаря этим упражнениям улучшается кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, т. к. облегчается отток венозной крови и тканевой жидкости от верхних конечностей и облегчается её приток к сердцу. Таким образом, улучшается кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса. Кроме того, эти упражнения способствуют выпрямлению позвоночника, особенно в грудном отделе, благодаря чему увеличивается вентиляция лёгких. Движения рук,

Ряд упражнений в потягивании содержит так называемые «пружинящие» движения (они повторяются с меньшей амплитудой, но с большей интенсивностью). Они усиливают растягивание мышц, сухожилий суставов, поддерживают гибкость тела.

II. Приседания и выпады. В данной группе упражнений активно участвуют мышцы и суставы ног. При их выполнении рекомендуются различные исходные положения (ноги вместе, врозь, на ширине плеч, одна

вперед) с включением движений руками и туловищем, что усиливает их воздействие, также как и повторные («пружинящие») приседания. Они выполняются в медленном и среднем темпе. Дыхание равномерное и углубленное. Следует каждое упражнение выполнять несколько раз в медленном темпе и затем - в среднем. При выполнении этих упражнений укрепляются мышцы ног, увеличивается подвижность суставов, улучшается кровообращение, так как они создают условия для притока крови от нижних конечностей, ликвидируя остатки застойных явлений.

III. Наклоны. Выполняются в произвольном темпе с постепенным увеличением амплитуды. В момент наклона осуществляется выдох, при выпрямлении - вдох. Данные упражнения способствуют растягиванию мышц, повышают гибкость, подвижность позвоночника и тазового пояса.

IV. Повороты и вращения туловища. Выполняются в среднем и быстром темпе с большой амплитудой. Дыхание произвольное, без задержки. При выполнении этих упражнений укрепляются мышцы туловища, улучшается осанка. Для увеличения подвижности позвоночника целесообразно добавлять вращения по сегментам (плечевого, тазового пояса).

V. Поднимания и опускания ног. Выполняются из исходных положений "сидя" и "лежа" в медленном и среднем темпе со значительным общим напряжением (без задержки дыхания). Направлены на укрепление мышц брюшного пресса и малого таза, чем способствуют нормализации деятельности внутренних органов.

Включение движений рук в упражнения III-V усиливает их общее воздействие на организм занимающихся.

VI. Маховые упражнения для рук и ног. Выполняются с постепенным увеличением амплитуды до максимальной в различных плоскостях в переменном темпе (медленном, среднем, быстром). Укрепляют связки и суставные сумки, увеличивают подвижность в суставах.

VII. Упражнения на координацию движений. Выполняются в медленном и среднем темпе, дыхание произвольное. Упражнения совершенствуют реакции вестибулярного аппарата (равновесие), улучшают точность и рациональность выполнения последовательных двигательных актов.

VIII. Прыжки. Выполняются в среднем или быстром темпе с равномерным дыханием. Повышают общий обмен веществ, - укрепляют мышцы и суставы ног, улучшают кровообращение.

IX. Упражнения на расслабление. Выполняются в медленном темпе с наименьшим напряжением, свободно, сериями по несколько повторений в каждой, при глубоком дыхании. Наиболее полно расслабляются мышцы при различных потряхиваниях конечностями в сочетании с маховыми движениями. Упражнения направлены на ослабление мышечных напряжений, регулирование и успокоение органов дыхания, кровообращения и всего организма. Цель их - ослабление мышечных напряжений и уменьшение физической нагрузки.

Лицам, страдающим теми или иными видами заболеваний, целесообразно в комплекс утренней гимнастики включать специальные упражнения лечебной физической культуры. Эти упражнения следует выполнять после общей части занятия. Характер таких упражнений зависит от характера заболевания и должен определяться врачом лечебной физкультуры.

Здоровому человеку начать комплекс гимнастики можно с упражнений на потягивание, затем выполнить различные виды ходьбы (простая ходьба, ходьба с различными движениями руками, ходьба в полуприседе, танцевальные шаги, элементы степ-аэробики и др.), потом – общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы, закончить которые можно легким бегом или прыжками. Завершить комплекс гимнастики полезно дыхательными упражнениями.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСАХ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Для выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики не требуется особых условий. Если занятия проводятся в помещении, то оно предварительно проветривается.

При выполнении упражнений на открытом воздухе одежда и обувь должны защищать занимающихся от дождя и ветра, быть легкими, не стесняющими движений.

На каждом занятии занимающийся должен получить от выполненных упражнений оптимальную нагрузку. Она, в основном, зависит от количества повторений упражнения, длительности его выполнения и темпа. Изменяя продолжительность и количество выполняемых упражнений, их темп и степень мышечного напряжения, занимающийся дозирует, таким образом, физическую нагрузку и определяет характер выполняемой работы (скоростная, скоростно-силовая). Примерное количество повторений упражнения, так же как и темп его выполнения указаны в комплексах и описании. Каждый занимающийся может увеличить или уменьшить число повторений и темп выполнения в зависимости от самочувствия.

При выполнении упражнений не следует, тем не менее, увлекаться чрезмерным увеличением числа повторений и темпа. При этом важен контроль за дыханием. В упражнениях приведенных в пособии, указываются удобные моменты для вдоха и выдоха. Те же упражнения, в которых они не указаны, выполняются с произвольным дыханием. Основное внимание должно быть, обращено на исключение задержки дыхания, если она не рекомендуется специально.

При появлении одышки целесообразно снизить темп выполняемого упражнения или перейти на ходьбу до восстановления ритма дыхания. Основным условием положительного влияния занятий на организм является их систематичность. В процессе регулярного выполнения физических

упражнений вырабатываются условные рефлексы или определенные двигательные навыки. Последовательно повторяющиеся тренировки обеспечивают образование динамического стереотипа (в жизни его обычно называют привычкой). Так, сначала привычкой, а затем потребностью становятся регулярные занятия утренней гигиенической гимнастикой. Длительные перерывы приводят к утрате уже выработанных двигательных навыков. В этом случае возобновлять занятия рекомендуется с простейших упражнений комплекса.

Если вышеприведенные рекомендации не учитываются при выполнении упражнений, то зарядка может вызвать отрицательные воздействия и понижение работоспособности, а не бодрость и хорошее настроение, то есть потеряет свое основное назначение.

Для тренирующихся каким-либо видом спорта в комплекс могут войти дополнительные упражнения, рекомендуемые тренером-преподавателем.

Они используются для выработки специфических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для избранной спортивной специализации.

Очевидно, что в течение непродолжительного времени, отведенного на утреннюю зарядку было бы неправильно решать много задач. Наиболее рациональным в одном занятии будет работа со значительными усилиями (сила, выносливость и т.д.) в сочетании с упражнениями на координацию движений, гибкость, расслабление и т.п.

Те студенты, у которых отмечаются отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, как правило, прекращают занятия физическими упражнениями. Правомерно ли это? Медицинские наблюдения показывают, что занятия утренней гигиенической гимнастикой способствуют мобилизации защитных сил организма, улучшению обмена веществ и регуляции ослабленных болезнью функций и систем.

При частых нарушениях режима сна и питания, а также при переживаниях, связанных с горечью неудачи, с чувством обиды, страха

возникают неприятные ощущения в области сердца, раздражительность, пониженная работоспособность. Эти, так называемые, функциональные расстройства деятельности сердца, как правило, не связаны с физической нагрузкой. Наоборот, дозированная физическая нагрузка снимает боли в области сердца, регулирует артериальное давление, улучшает обеспечение головного мозга и сердца кислородом. При этих состояниях рекомендуется начинать занятия с упражнений, нормализующих ритм и глубину дыхания, бег за ходьбой и снизить темп выполнения всего комплекса. Можно рекомендовать чередовать ходьбу с дозированным бегом трусцой (делая вдох, занимающийся идет, а во время вдоха – бежит медленно, укороченным шагом).

У страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, как правило, наблюдаются застойные и функциональные изменения в центральной нервной системе. Этим людям рекомендуются, прежде всего, упорядочить диету и бросить курить. Это самые первые незаменимые этапы в борьбе с недугами, которые нарушают обмен веществ и всю нормальную деятельность организма. В утреннюю гимнастику им целесообразно включить следующие упражнения, которые выполняются после пробуждения, еще лежа в постели:

И.п. лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы опираются о край постели.

I. Ритмично подышать – 10 – 20 раз (если нет головокружения). Все мышцы расслаблены, глаза закрыты. Необходимо сосредоточить внимание на том, что вдох, выдох и пауза после выдоха ритмично чередуются. Чтобы восстановить естественный тип дыхания, необходимо также понять, что диафрагма – самая сильная мышца, способствующая вдоху, а мышцы брюшного пресса помогают осуществлять выдох. Если эти мышцы функционируют правильно, то при вдохе живот немного выпячивается, а при выдохе – уменьшается.

2. После медленного полного вдоха, выдох осуществлять 2 – 3 рывками (резкими короткими сокращениями мышц брюшного пресса). Повторить 3 – 5 раз.

В комплексы утренней гимнастики целесообразно также добавить 1 – 2 упражнения на расслабление.

Студентам с миопией (близорукостью) помимо указанных упражнений комплекса утренней гимнастики, мы рекомендуем выполнять специальные упражнения для глаз:

Напряженно закрыть глаза («зажмуриться»), затем расслабить веки и хлопнуть ими («поморгать»). Повторить 2 – 3 раза. Затем выполнить движения глаз по разным направлениям (вверх – вниз, вправо – влево, по диагоналям, по кругу). Полезно также несколько раз подряд переключать взгляд с близкого предмета на далекий, «рисовать» глазами фигуры и буквы перед собой. Эти упражнения полезно выполнять и в ходе общеобразовательных занятий после каждых 45 минут зрительной работы (чтение, черчение, письмо). Они улучшают кровоснабжение мышц глаза, повышают работоспособность цилиарной мышцы, снимают напряжение, уменьшают возможность переутомления и, в конечном счете, замедляют или приостанавливают прогрессирование миопии.

Хочется еще раз подчеркнуть, что регулярные выполнения физических упражнений улучшат здоровье, повышают выносливость.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

В данном пособии собраны 230 упражнений. Из них составлены 24 комплекса с учетом того, что каждое упражнение осваивается и повторяется с усложнениями в течение одной-двух недель. Пред полагается, что у занимающихся в процессе ежедневных занятий создается определенный двигательный опыт и они смогут правильно выполнять различные по

характеру движения, составляя из них упражнения для индивидуального применения в соответствии с состоянием своего здоровья.

Для тех, кто впервые приступает к занятиям утренней гимнастикой, целесообразен весьма постепенный переход от комплекса к комплексу с последовательной заменой на занятие одного-двух упражнений. Например, в первую неделю выполняется комплекс № 1, во вторую - осуществляется постепенная замена упражнений и в третью неделю выполняется в целом комплекс № 2, а в четвертую - предлагается свободный выбор упражнений из двух освоенных комплексов.

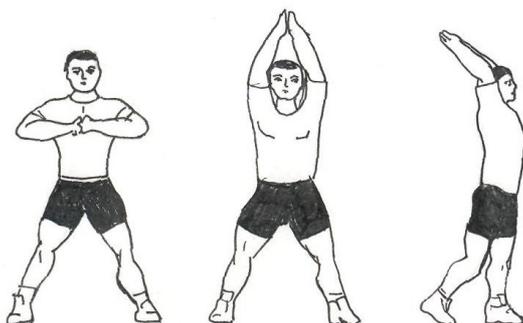
Те занимающиеся, которые выполняли утреннюю гимнастику на протяжении длительного времени, имеют хорошую физическую подготовленность и быстро осваивают упражнения, могут придерживаться иного порядка замены упражнений: Комплекс № 1 выполняется в первую неделю занятий, № 2 - во вторую. Комплексы для третьей и четвертой недели составляются самостоятельно из наиболее понравившихся упражнений первого и второго комплексов при соблюдении общей последовательности упражнений, темпа выполнения и количества повторений. Этот самостоятельный подбор предполагает твердое освоение всех рекомендованных упражнений.

При описании упражнений использованы общепринятые сокращения:
И.п. - исходное положение

о.с. - основная стойка (голова прямо; плечи развернуты; живот подтянут; руки свободно опущены вниз, кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся обок; и на середине бедер; ноги выпрямлены в коленях; носки развернуты на ширину ступни, пятки вместе).

Если при описании упражнений указано только положение рук, то ноги и туловище находятся в основной стойке.

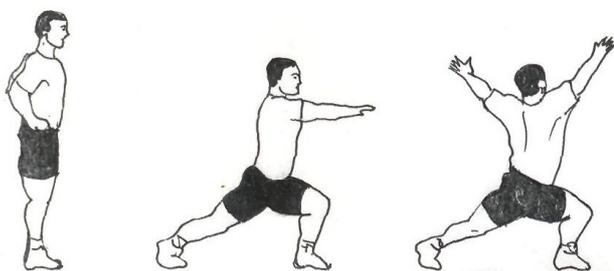
1-2 - ... - счет, на который выполняется упражнение.



Комплекс 1

И.п. – ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы переплетены. 1-2 – руки вверх, ладони вперед, прогнуться, вдох. 3-4 – и.п. – выдох.

Повторить 8-10 раз.



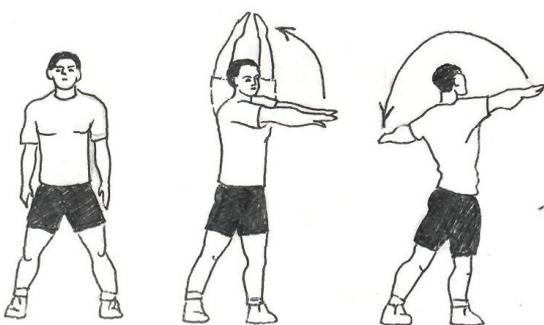
И.п. – руки на поясе. 1 – слегка присесть на левой ноге, правую назад на носок. 2 – развести руки в стороны ладонями вверх. 3 – руки вперед. 4 – и.п. То же, приседая на правой ноге.

Повторить 10-12 раз.



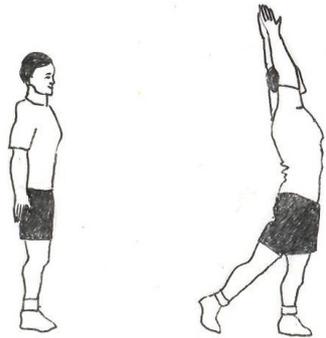
И.п. – руки на поясе. 1 – шаг левой в сторону. 2 – наклонить туловище влево. 3 – выпрямиться. 4 – и.п. То же вправо.

Повторить 10-12 раз.



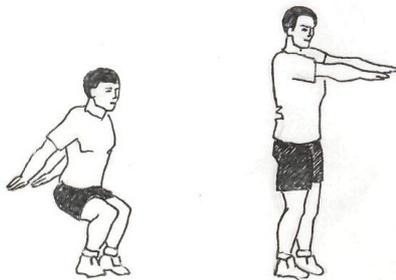
И.п. – ноги врозь. 1-2 – повернуть туловище влево, руки вперед – вверх – в стороны, вдох. 3-4 – обратными движением в и.п. – вдох. То же с поворотом туловища вправо.

Повторить 8-12 раз.

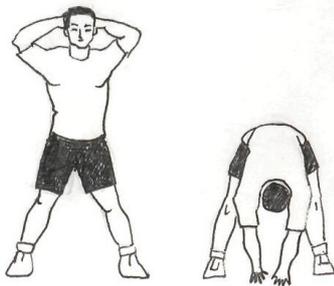


Комплекс 2

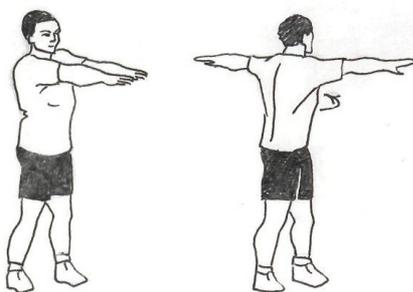
И.п. – о.с. 1-2 – левую ногу назад на носок, руки вверх – в стороны, потянуться. 3-4 – и.п. То же с правой ноги.
Повторить 8-10 раз.



И.п. – ноги врозь, слегка присесть. 1 – встать, свободным движением руки вперед. 2 – и.п.
Повторить 12-14 раз.

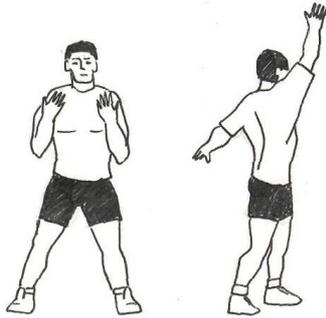


И.п. – ноги врозь пошире, руки за головой. 1-2 – наклонить туловище вперед, руками коснуться пола перед собой. 3-4 – и.п.
Повторить 8-10 раз.

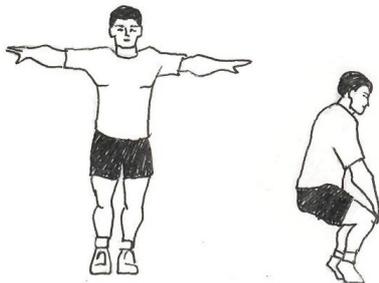


И.п. – ноги врозь. 1 – руки вперед, 2 – повернуть туловище влево, руки в стороны ладонями вверх – рывок руками назад. 3 – туловище прямо, руки вперед. 4 – и.п. То же, вправо.
Повторить 8-10 раз.

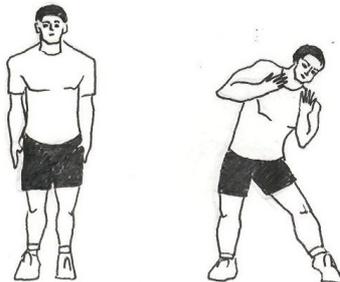
Комплекс 3



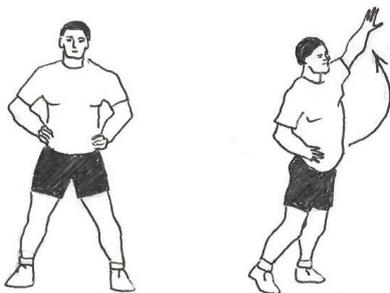
И.п. – ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1-2 – левую руку вверх, правую назад, потянуться. 3-4 – и.п. То же, сменив положение рук. Повторить 8-10 раз.



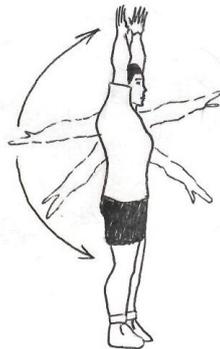
И.п. – руки в стороны. 1-2 – присесть на носках, руки на колени. 3-4 – и.п. Повторить 10-12 раз.



И.п. – о.с. 1 – отставить левую ногу в сторону на носок, кисти рук к плечам, туловище наклонить влево. 2 – и.п. То же вправо. Повторить 8-10 раз.



И.п. – ногу врозь, руки на поясе. 1 – повернуть туловище влево, левую руку в сторону, ладонью вверх, рывок назад. 2 – и.п. 3-4 – то же вправо. Повторить 8-10 раз.

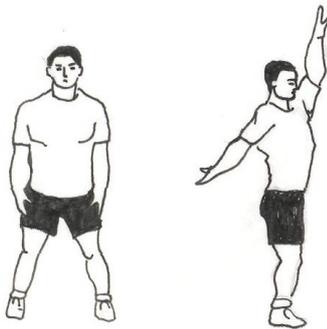


И.п. – сидя на стуле ноги выпрямлены, руки в стороны. 1 – поднять левую ногу вперед – вверх, хлопнуть под ней в ладоши. 2 – и.п. 3-4 – то же, поднимая правую ногу. Повторить 12-14 раз.

И.п. – ноги врозь, руки вверх. 1-2 – два круга руками движением влево. 3-4 – то же вправо. 5-6 – движением вперед два круга руками. 7-8 – то же назад. Повторить 6-8 раз.

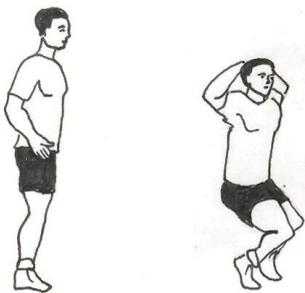
И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед на носок, руки на пояс. 2 – и.п. 3 – левую ногу назад на носок, руки в стороны. 4 – и.п. То же с правой ноги. Повторять 6-8 раз.

И.п. – о.с. 1 – прыжок на месте на двух ногах, руки на пояс. 2 – прыжком ноги врозь, руки к плечам. 3 – прыжком ноги вместе, руки на пояс. 4 – прыжком ноги врозь, руки вниз. Выполнять 25-35 секунд.

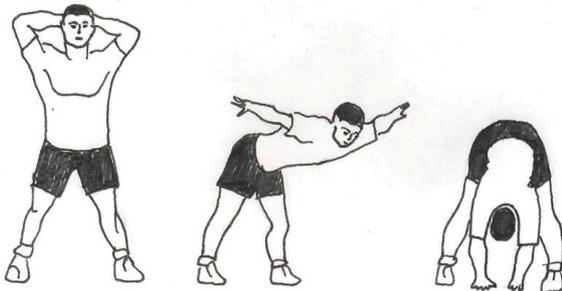


Комплекс 4

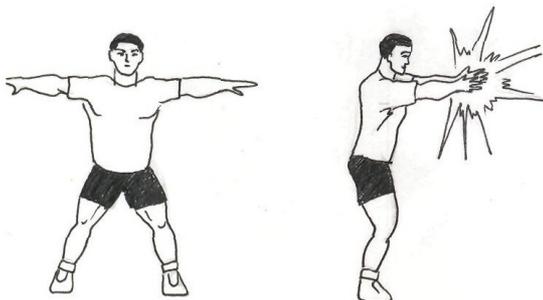
И.п. – ноги врозь. 1-2 – левую руку вверх, правую назад, пальцы в кулаки, потянуться. 3-4 – и.п. То же, сменив положение рук. Повторить 8-10 раз.



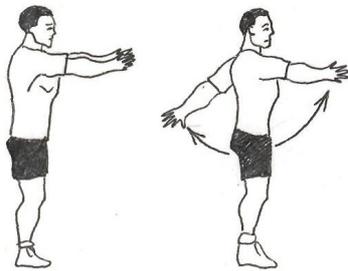
И.п. – о.с.1 – присесть на носках, руки за голову. 2 – и.п.
Повторить 12-14 раз.



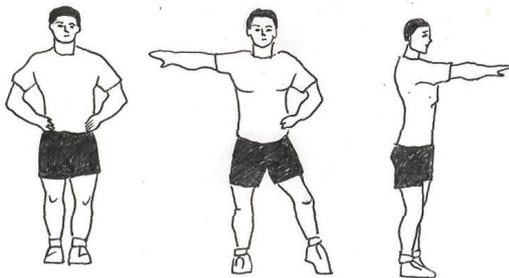
И.п. – ноги врозь, руки за головой. 1 – наклониться вперед, руки в стороны. 2 – и.п. 3 – наклониться вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п.
Повторить 8-10 раз.



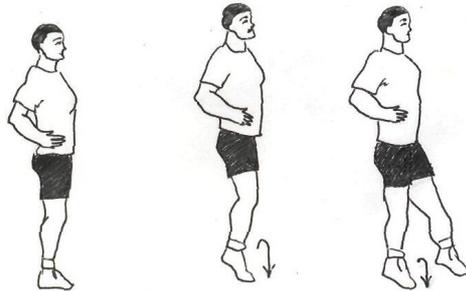
И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – повернуть туловище влево, хлопнуть в ладоши слева. 2 – и.п. 3-4 – то же вправо.
Повторить 8-12 раз.



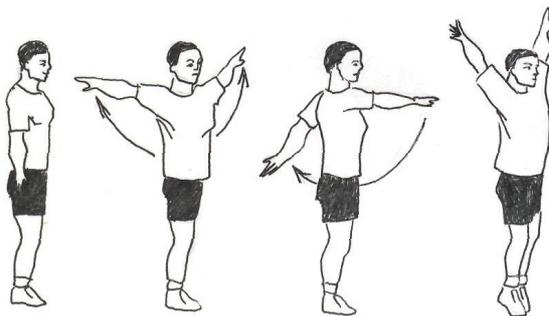
И.п. – руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 – четыре вращения кистями влево. 5-7 – разжимая пальцы, руки свободно вниз – назад – вперед. 8 – и.п. То же, начиная с вращения кистями вправо. Повторить 8-10 раз.



И.п. – руки на поясе. 1 – левую в сторону на носок, правую руку в сторону. 2 – и.п. 3 – правую в сторону на носок, левую руку в сторону. 4 – и.п. 5 – левую вперед на носок, руки вперед. 6 – и.п. 7-8 – то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

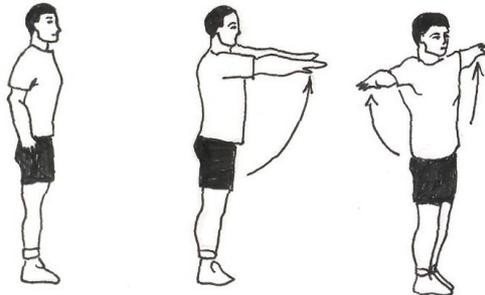


И.п. – руки на поясе. 1 – прыжок на месте на двух ногах. 2 – прыжок на левой, правую вперед. 3 – прыжок на двух ногах. 4 – прыжок на правой, левую вперед. Выполнять 25-35 секунд.



И.п. – о.с. 1 – махом руки вперед – в стороны, ладонями вверх, подняться на носки. 2 – руки вперед и вниз – назад. 3 – руки вперед и вверх – в стороны, кисти полусжаты, ладонями вперед. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

Комплекс 5



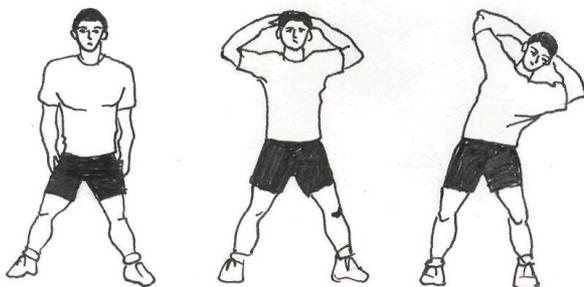
И.п. – о.с. 1 – руки вперед. 2 – повернуть туловище влево, руки в стороны ладонями вверх, слегка прогнуться, потягиваясь. 3-4 – обратным движением вернуться в и.п. То же вправо.

Повторить 8-10 раз.



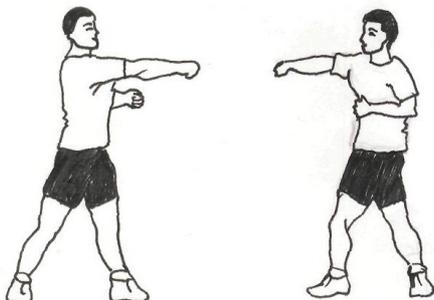
И.п. – ноги на ширине ступни. 1 – руки в стороны ладонями вверх. 2 – присесть, руки на колени. 3 – встать, руки в стороны. 4 – и.п.

Повторить 12-14 раз.



И.п. – ноги врозь. 1 – согнуть руки, ладони на затылок. 2 – наклонить туловище влево. 3 – выпрямиться. 4 – и.п. То же вправо.

Повторить 8-10 раз.

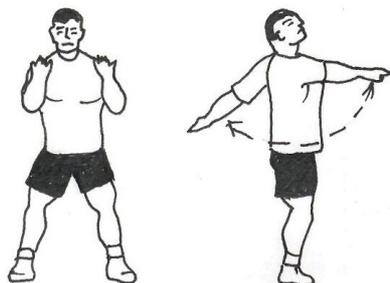


И.п. ноги врозь, туловище повернуто влево, левая рука согнута, правая – поднята вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1 – повернуть туловище вправо, сменить положение рук. 2 – и.п.

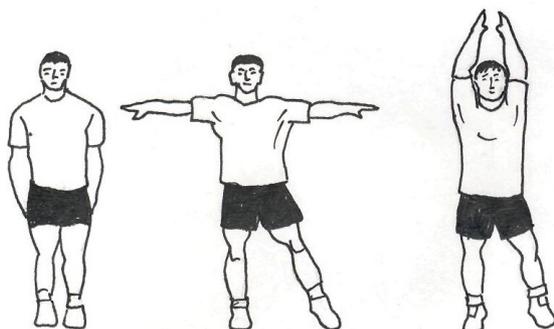
Повторить 12-16 раз.



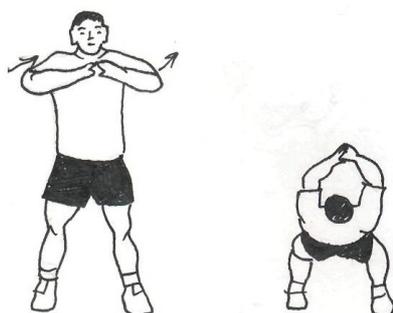
И.п. – лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз. 1 – согнуть ноги. 2 – положить согнутые ноги влево. 3 – поднять согнутые ноги. 4 – и.п. То же, опуская согнутые ноги вправо. Повторить 8-12 раз.



И.п. – руки согнуты к плечам. 1-4 – четыре круга согнутыми руками движение назад. 5-8 – маховые движения руками назад - вперед. Повторить 4-6 раз.



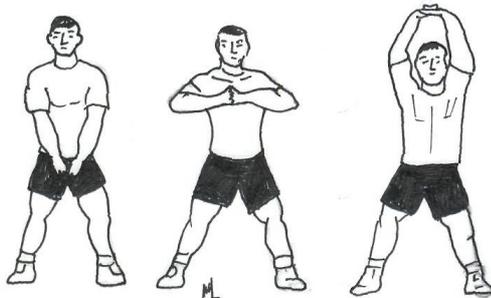
И.п. – о.с. 1 – леву. В сторону на носок, руки в стороны. 2 – и.п. 3 – поднять левую в сторону, руки вверх. 4 – и.п. То же руками и правой ногой. Повторить 12-16 раз.



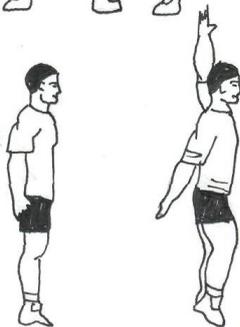
И.п. – ноги врозь. 1-2-3 – согнуть руки перед грудью, три рывка локтями назад. 4 – и.п. 5-6-7 – слегка наклонить туловище вперед, три раза встряхнуть кистями. 8 – и.п. Повторить 5-6 раз.

Комплекс 6

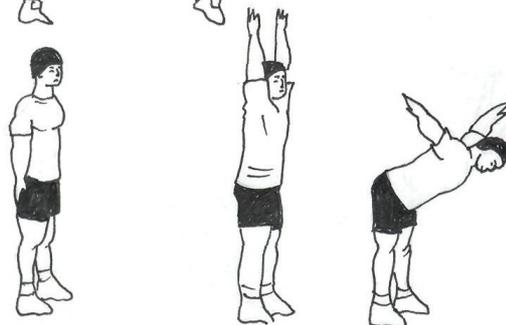
И.п. – ноги врозь, руки внизу перед собой, пальцы переплетены. 1 – руки перед грудью. 2 – руки вверх ладонями вверх, потянуться. 3 – руки через стороны вниз. 4 – и.п.
Повторить 8-10 раз.



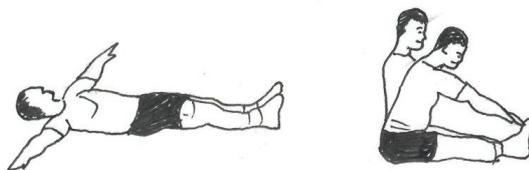
И.п. – о.с. 1-2 – присесть на носках, левую руку вверх, правую назад. 3-4 – и.п. То же сменив положение рук.
Повторить 10-12 раз.

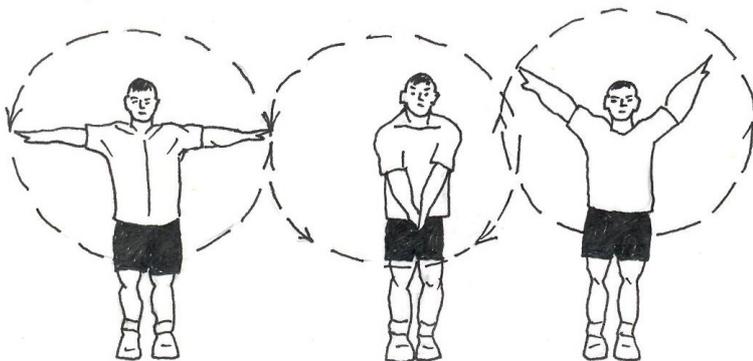


И.п. – ноги врозь. 1 – руки вверх. 2 – наклонить туловище вперед, руки вниз – назад. 3 – выпрямится руки вверх. 4 – и.п.
Повторить 8-10 раз.

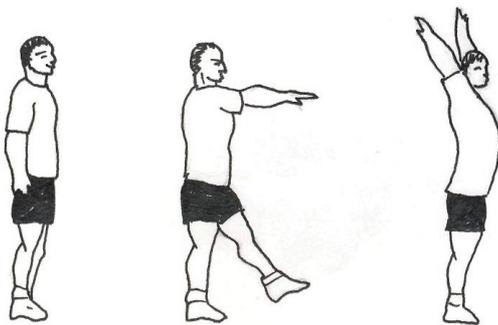


И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1-4 – медленно перейти в положение сидя, наклониться вперед, касаясь руками стоп. 5-8 – вернуться в и.п.
Повторить 10-14 раз.





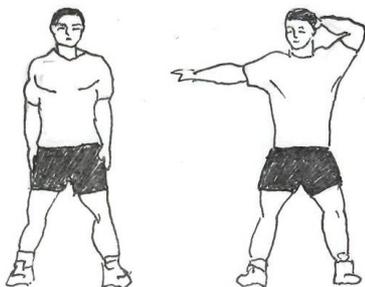
И.п. – руки с стороны.
 1-4 – опуская руки, сделать круговое движение ими перед собой и вернуться в и.п. То же в другом направлении.
 Повторить 6-8 раз.



И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед на носок, левую руку в сторону, правую вперед. 2 – и.п. 3 – руки вверх – рывок назад. 4 – и.п. То же с правой ноги, сменив положение рук.
 Повторить 8-10 раз.

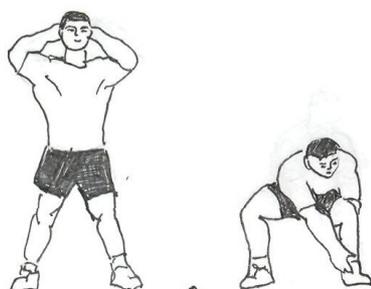


И.п. – руки на поясе. 1-2 – два

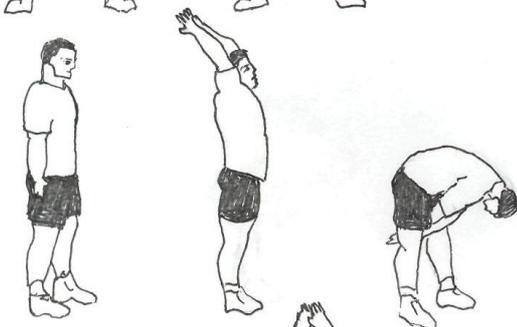


Комплекс 7

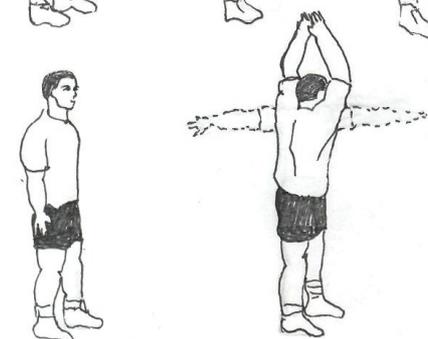
И.п. – ноги врозь. 1-2 – поднять левую руку в сторону ладонью вверх, правую – за голову, потянуться. 3-4 – и.п. То же, сменив положение рук. Повторить 8-10 раз.



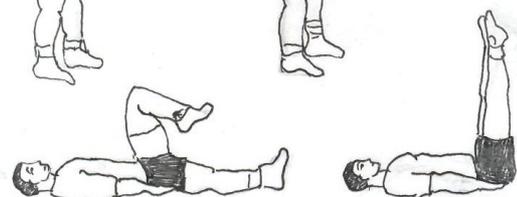
И.п. – ноги врозь, руки согнуты за головой. 1-2 – приседая на правой ноге, наклонить туловище вперед, руки к левому носку. 3-4 – и.п. То же, приседая на левой ноге. Повторить 10-12 раз.



И.п. – ноги врозь. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, пальцы переплести. 3 – наклонить туловище вперед, пронести руки между ногами. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.



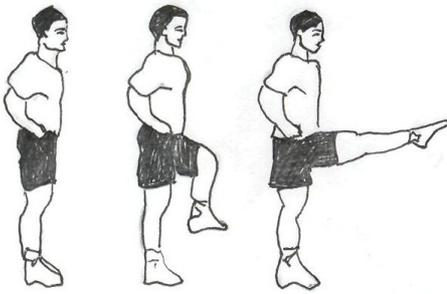
И.п. – ноги врозь. 1-2 – повернуть туловище влево, руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3-4 – и.п. То же с поворотом туловища вправо. Повторить 10-12 раз.



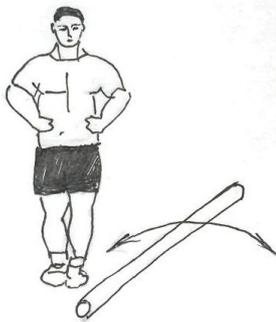
И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – согнуть ноги, колени к груди. 2 – выпрямить ноги вверх. 3-4 – опустить ноги – и.п. Повторить 10-14 раз



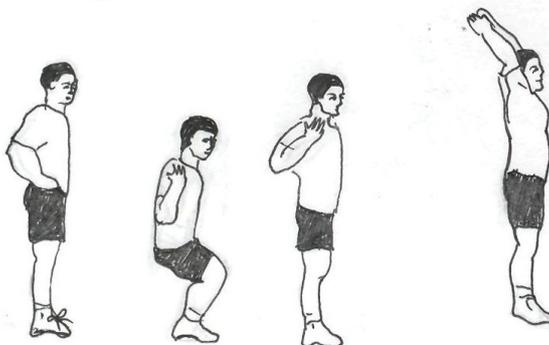
И.п. – ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 – четыре круговых движения согнутыми руками вперед. 5-8 – то же назад. Повторить 6-8 раз.



И.п. – руки на поясе. 1 – сгибая левую ногу, поднять ее вперед. 2 – и.п. 3 – не сгибая, поднять левую ногу вперед. 4 – и.п. То же правой ногой. Повторить 8-10 раз.

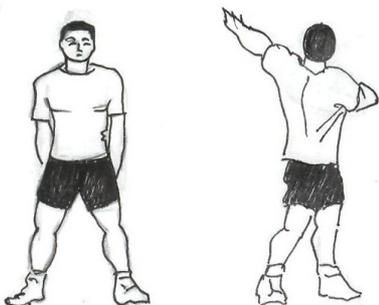


И.п. – руки на поясе. 1 – прыжок влево. 2 – прыжок вправо. Выполнять 25-35 секунд.

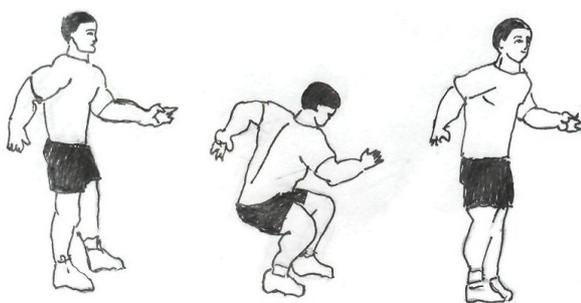


И.п. – о.с. 1 – приседая, кисти к плечам, голову опустить, расслабиться. 2 – выпрямиться, отвести локти назад, прогнуться. 3 – поднимаясь на носки, руки вверх. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

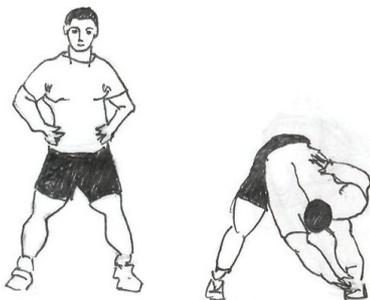
Комплекс 8



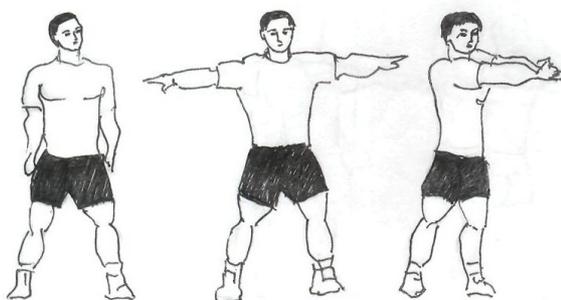
И.п. – ноги врозь. 1-2 – согнуть левую руку перед грудью, правую поднять в сторону ладонью вверх, потянуться. 3-4 – вернуться в и.п. То же, сменив положение рук.
Повторить 8-10 раз.



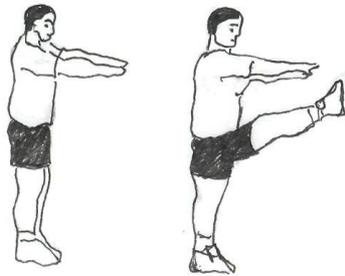
И.п. – ноги врозь на ширине ступни, левая рука вперед, правая – назад. 1 – слегка приседая и вставая, движение вниз сменить положение рук. 2 – и.п.
Повторить 10-12 раз.



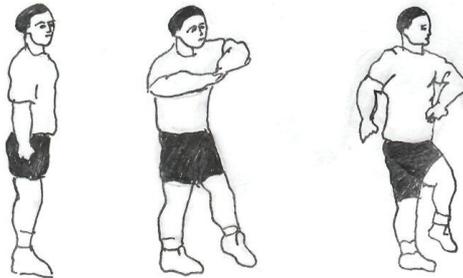
И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклонить туловище вперед, правую руку к левому носку. 3-4 – и.п. То же, касаясь левой рукой правого носка.
Повторить 8-10 раз.



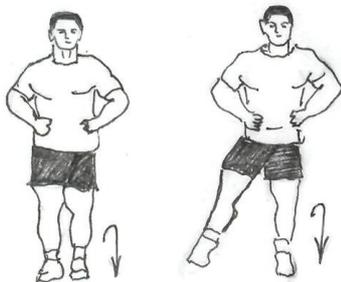
И.п. – ноги врозь. 1 – руки в стороны ладонями вверх. 2 – туловище влево, хлопок правой ладонью по левой. 3 – туловище прямо, руки в стороны. 4 – и.п. То же с поворотом туловища вправо.
Повторить 10-12 раз.



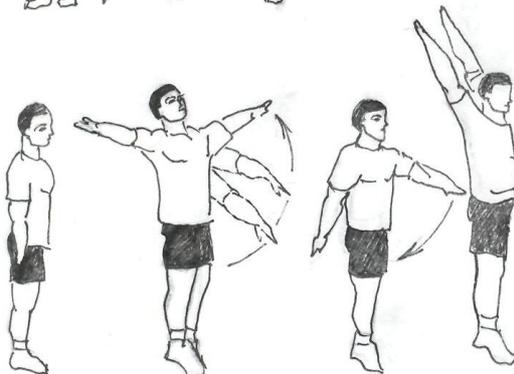
И.п. – руки вперед в стороны. 1 – поднять левую ногу к правой руке. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу к левой руке. 4 – и.п.
Повторить 12-16 раз.



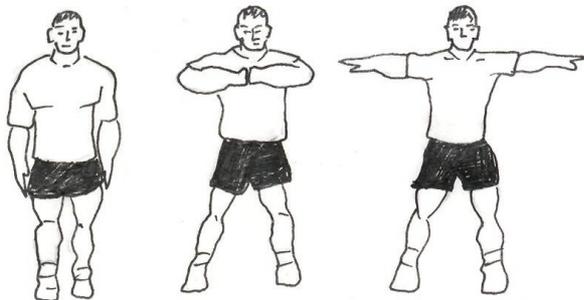
И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед на носок, руки согнуть перед грудью. 2 – и.п. 3 – то же руками и правой ногой. 5-7 – три шага на месте. 8 – и.п.
Повторить 6-8 раз.



И.п. – руки на поясе. 1 – прыжок на месте на обеих ногах. 2 – прыжок на левой, правую в сторону. 3 – прыжок на обеих ногах. 4 – прыжок на правой – левую в сторону.
Выполнять 25-35 секунд.



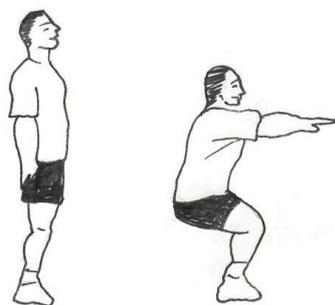
И.п. – о.с. 1 – мах руками вперед и в стороны, ладонями вверх. Подняться на носки. 2 – маховым движением руки вперед и вниз – назад. 3 – мах руками вперед и вверх – в стороны, кисти сжаты, ладонями вперед. 4 – и.п.
Повторить 8-10 раз.



Комплекс 9

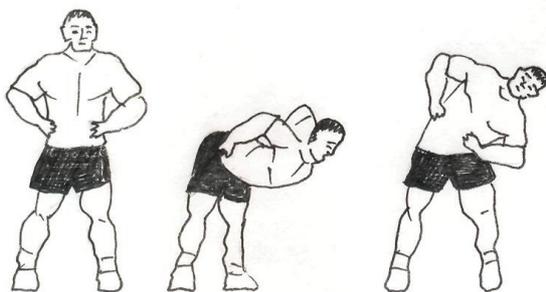
И.п. – ноги врозь. 1 – согнуть руки перед грудью. 2 – выпрямить руки в стороны ладонями вверх, потянуться. 3 – согнуть руки перед грудью. 4 – и.п.

Повторить 8-10 раз.



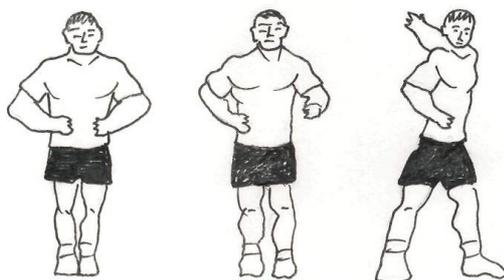
И.п. – о.с. 1 – присесть, руки вперед. 2 – и.п.

Повторить 10-12 раз.



И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – туловище вперед. 2 – и.п. 3 – туловище назад. 4 – и.п. 5 – туловище влево. 6 – и.п. 7 – туловище вправо. 8 – и.п.

Повторить 8-10 раз.

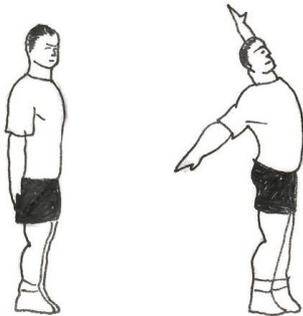


И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – левая нога на шаг в сторону, левая рука вперед, кисть сжать в кулак. 2-3 – пружинистые повороты влево с рывковым движением рукой назад. 4 – и.п. То же вправо.

Повторить 10-12 раз.

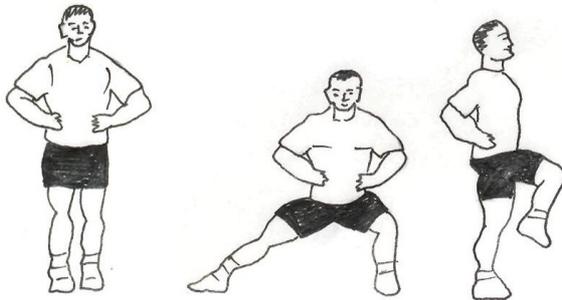
И.п. – сидя на стуле или на коврик на полу, опираясь руками сзади. 1-2 – поднять ноги вперед. 3-4 – и.п. 5-6 – наклонить туловище вперед, руки к ступням. 7-8 – и.п. Повторить 12-14 раз.



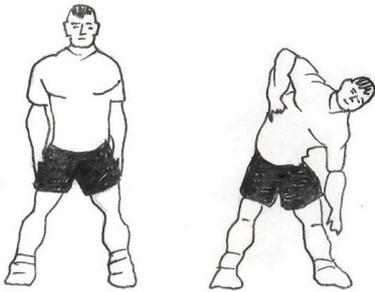


Комплекс 10

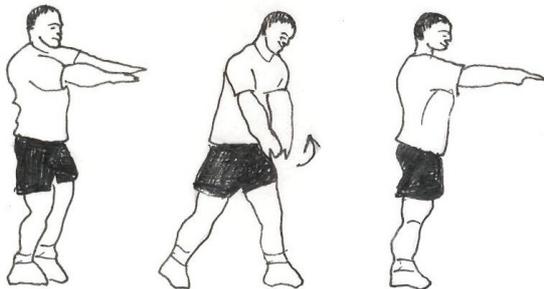
И.п. – ноги врозь. 1-2 – поднимаясь на носки, левую руку вверх, правую назад, пальцы сжать в кулак, потянуться. 3-4 – и.п. То же, сменив положение рук.
Повторить 8-10 раз.



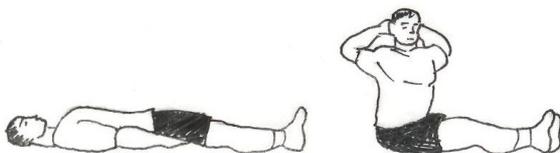
И.п. – руки на поясе. 1 – выпад левой ногой в сторону. 2 – и.п. 3 – поднять левую согнутую ногу вперед. 4 – и.п. То же правой ногой.
Повторить 10-12 раз.



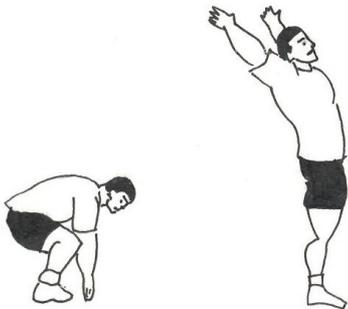
И.п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище влево, скользя левой рукой по туловищу, правой вверх. 2 – и.п. 4 – то же вправо, сменив положение рук.
Повторить 10-12 раз.



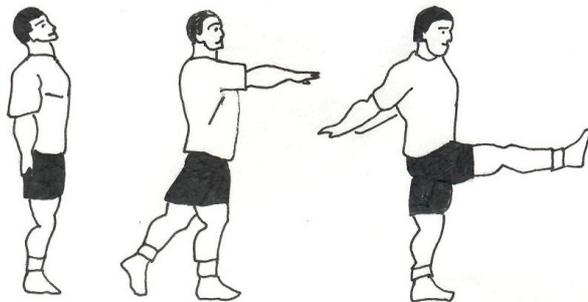
И.п. – ноги врозь, расслабленные руки впереди. 1 – шаг правой вперед, мах руками вниз и влево. 2 – обратным движением в и.п. 3-4 – движением вниз круг руками. То же, начиная движение руками вниз и вправо.
Повторить 10-12 раз.



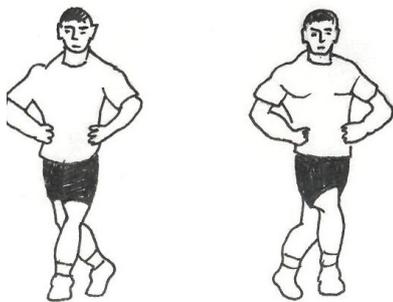
И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поднимая туловище, руки за голову, сесть. 3-4 – и.п.
Повторить 14-16 раз.



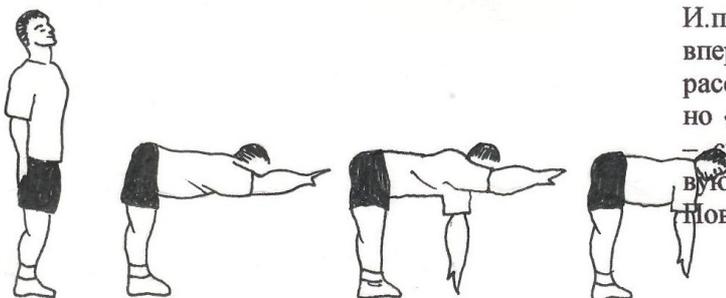
И.п. – упор, присев. 1 –
руки вверх, прогнуться. 2 –
и.п.
Повторить 14-16 раз.



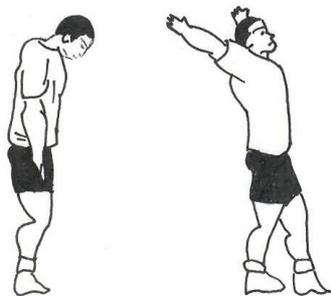
И.п. – о.с. 1 – левую ногу
назад на носок, руки
вперед. 2 – взмахнуть левой
ногой вперед, руки назад. 3
– левую ногу назад на
носок, руки вперед. 4 – и.п.
То же руками и правой
ногой.
Повторить 10-14 раз.



И.п. – левая нога скрестно
перед правой, руки на
поясе. 1-2 – на каждый счет
прыжком смена положения
ног.
Выполнять 25-35 секунд.



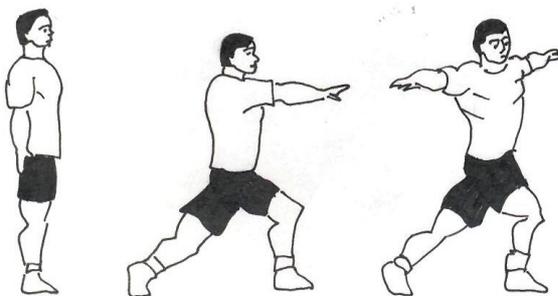
И.п. – о.с. 1 – наклон
вперед, руки вверх. 2 –
расслабляя мышцы свобод-
но «уронить» левую руку. 3
– свободно «уронить» пра-
вую руку. 4 – и.п.
Повторить 8-10 раз.



Комплекс 11

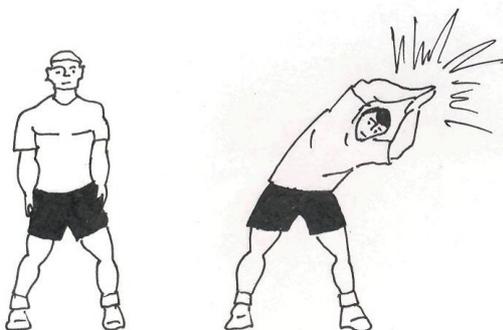
И.п. — голова и плечи опущены. 1-2 — шаг левой ногой вперед, поднять руки вверх и в стороны, потянуться. 3-4 — вернуться в и.п. То же с шагом правой ногой.

Повторить 8-10 раз.



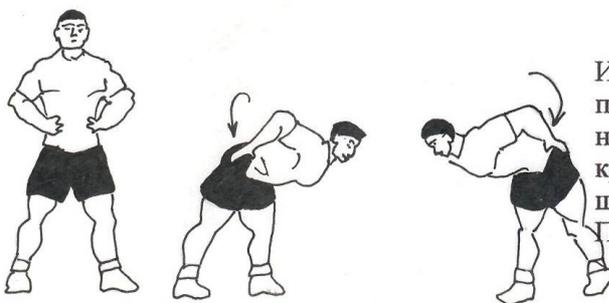
И.п. — о.с. 1 — слегка присесть на правой ноге, левую назад на носок, руки в стороны ладонями вверх. 3 — руки вперед. 4 — и.п. То же, приседая на левой ноге.

Повторить 10-12 раз.



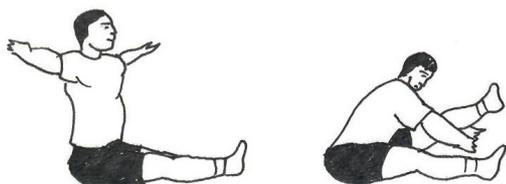
И.п. — ноги врозь. 1-2 — наклонить туловище влево, руки через стороны вверх, хлопок в ладоши над головой. 3-4 — и.п. То же вправо.

Повторить 12-14 раз.

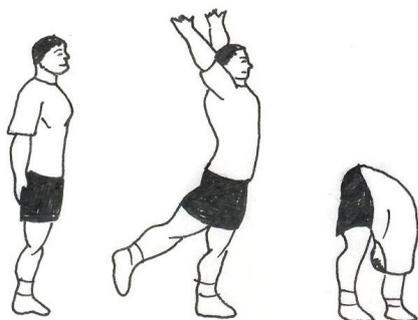


И.п. — ноги врозь, руки на поясе, туловище слегка наклонено вперед. 1-4 — круговое движение туловищем влево. То же вправо.

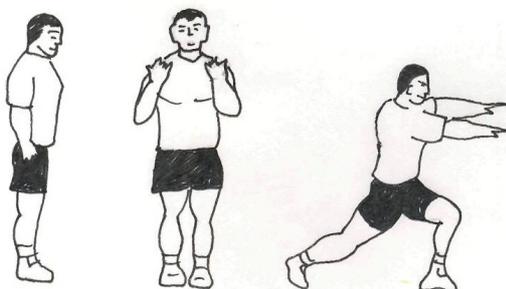
Повторить 8-10 раз.



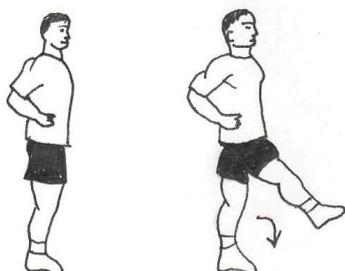
И.п. – сидя на полу, руки в стороны. 1 – поднять левую ногу, хлопнуть под ней в ладоши. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу, хлопнуть под ней в ладоши. 4 – и.п.
Повторить 12-14 раз.



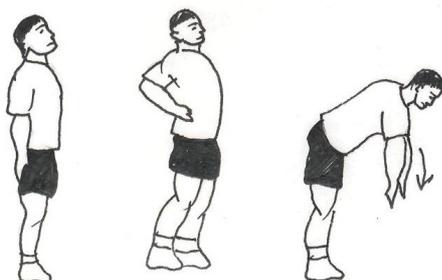
И.п. – о.с. 1 – левую ногу назад, руки вверх. 2 – и.п. 3 – наклонить туловище вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. То же с правой ноги.
Повторить 12-14 раз.



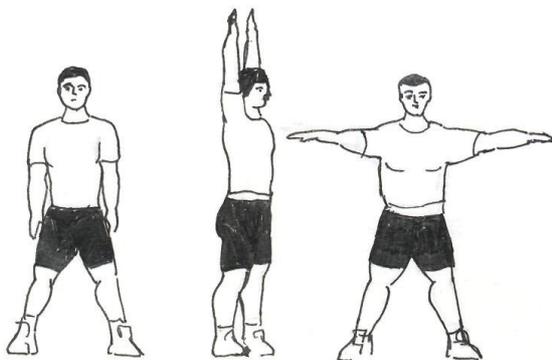
И.п. – о.с. 1 – согнуть руки к плечам. 2 – выпад левой ногой вперед, левую руку в сторону, правую вперед. 3 – приставить левую ногу, руки согнуть к плечам. 4 – и.п. То же с выпадом правой, сменив положение рук.
Повторить 10-12 раз.



И.п. – руки на поясе. 1-2 – два прыжка на левой ноге, правая нога вперед. 3-4 – два прыжка на правой ноге, левая нога вперед.
Выполнять 25-35 секунд.

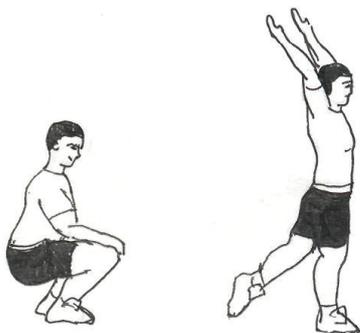


И.п. – ноги врозь. 1 – руки на пояс и прогнуться. 2-3-4 – слегка наклонить туловище вперед, три раза встряхнуть кистями и вернуться в и.п.
Повторить 6-8 раз.

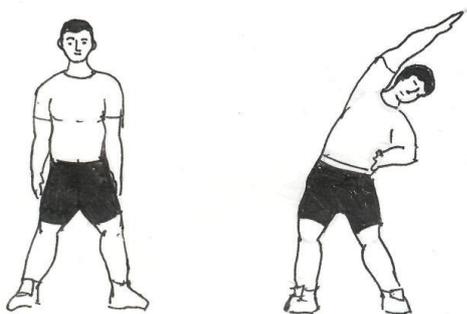


Комплекс 12

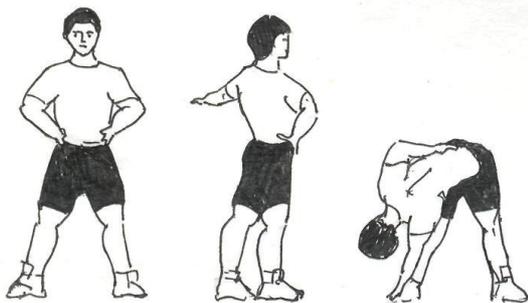
И.п. – ноги врозь. 1 – руки вверх. 2 – руки в стороны ладонями вверх, потянуться. 3-4 – обратным движением вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.



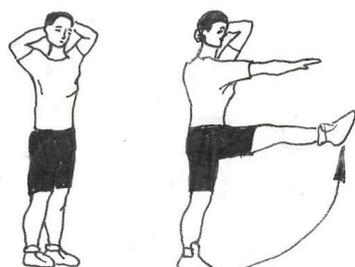
И.п. – присесть, ладони на коленях. 1 – вставая, левую ногу назад, руки вверх. 2 – и.п. 3 – вставая, правую ногу назад, руки вверх. 4 – и.п. Повторить 10-12 раз.



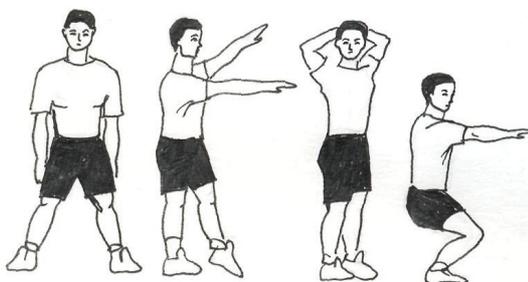
И.п. – ноги врозь. 1-2 – наклонить туловище влево, левую руку на пояс, правую через сторону вверх. 3-4 – и.п. То же вправо, сменив положение рук. Повторить 12-14 раз.



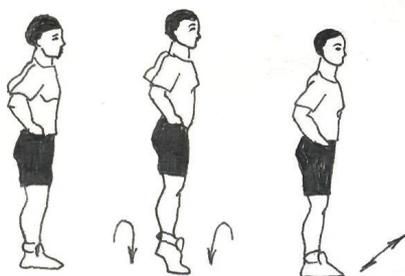
И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – туловище влево, левую руку в сторону ладонью вверх. 2 – наклонить туловище вперед, левую руку к правому носку. 3 – выпрямиться, левую руку в сторону. 4 – и.п. То же, касаясь правой рукой левого носка. Повторить 10-12 раз.



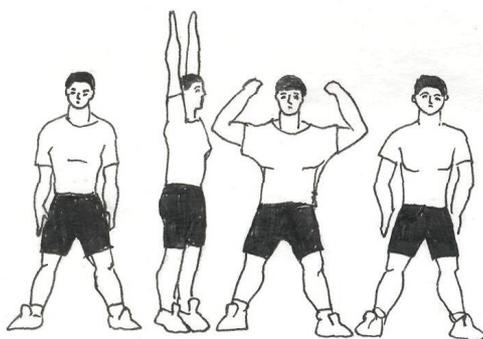
И.п. – ноги врозь, руки за голову. 1 – левую ногу и правую руку вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же правой ногой и левой рукой. Повторить 10-12 раз.



И.п. – о.с. 1 – левую ногу вперед на носок, правую руку вперед, левую – в сторону. 2 – приставить левую ногу, руки за голову. 3 – слегка присесть, руки вперед. 4 – и.п. То же, начиная с правой ноги. Повторить 8-10 раз.

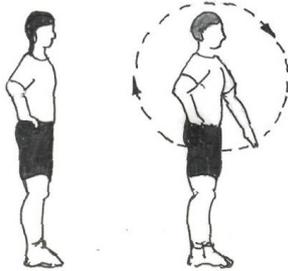


И.п. – руки на пояс. 1 – прыжок на обеих ногах вперед. 2 – прыжок на обеих ногах назад. 3-4 – то же влево – вправо. Выполнять 25-35 секунд

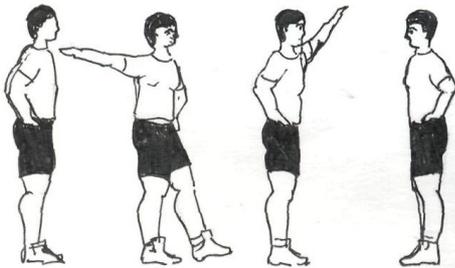


И.п. – ноги врозь. 1 – поднять руки через стороны вверх, пальцы сжаты в кулаки. 2 – с напряжением согнуть руки к плечам. 3-4 – руки вниз, два раза встряхнуть кистями. Повторить 6-8 раз.

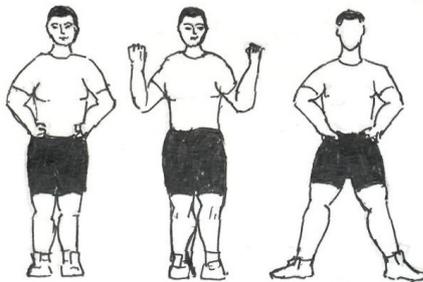
Комплекс 13



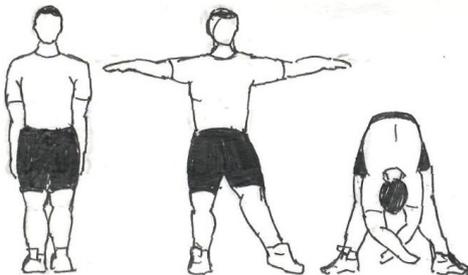
И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 – три круга левой рукой, движением вниз – назад. 4 – и.п. То же правой рукой.
Повторить 8-10 раз.



И.п. – руки на поясе. 1 – шаг левой ногой вперед, правую руку в сторону. 2 – приставить правую ногу к левой, левую руку в сторону. 3-4 – руки на поясе, повернуться налево кругом. 5-8 то же с правой ноги, сменив положение рук и поворачиваясь направо кругом.
Повторить 6-8 раз.



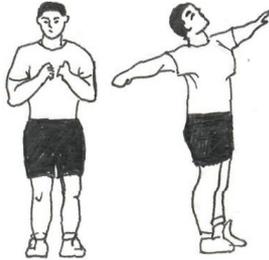
И.п. – руки на поясе. 1-2 два прыжка на месте на обеих ногах, руки к плечам. 3 – прыжком ноги врозь, руки вверх. 4 – прыжком в и.п.
Выполнять 25-35 секунд.



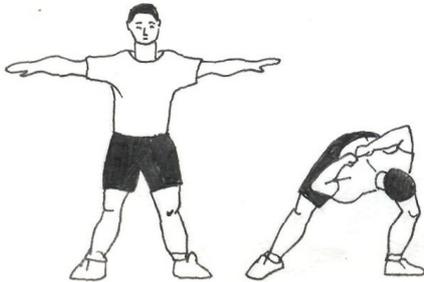
И.п. – о.с. 1 – левую ногу в сторону на носок, руки в стороны. 2 – опускаясь на всю ступню, наклониться вперед, руки расслабленные скрестно перед собой. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – и.п. То же с левой ноги.
Повторить 10-14 раз.

Комплекс 14

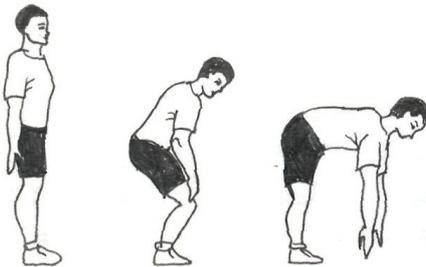
И.п. – ноги врозь, руки согнуты, кулаки на груди, локти опущены. 1-2 – руки в стороны, потянуться прогибаясь. 3-4 – и.п.
Повторить 8-10 раз.



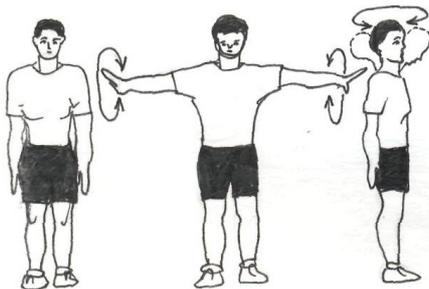
И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – присесть на левой ноге, туловище наклонить вперед к левому колену, руки согнуть за спиной. 3-4 – и.п. То же, наклоняясь к правой ноге.
Повторить 10-12 раз.



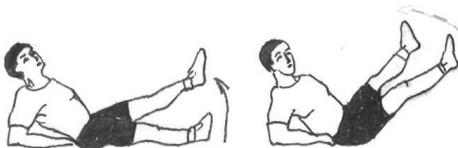
И.п. – о.с. 1 – присесть, руки на колени. 2 – выпрямляя ноги наклонить туловище вперед. 3 – присесть. 4 – и.п.
Повторить 8-10 раз.

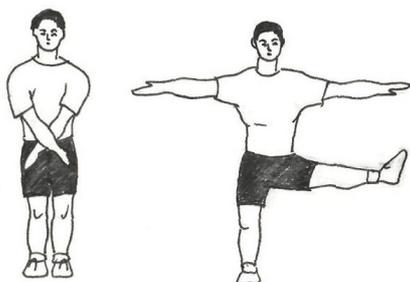


И.п. – о.с. По четыре круговых движения вправо и влево: кистями рук (руки в стороны); головой, коленями (руки на коленях); туловищем (руки на поясе).
Повторить 8-10 раз.



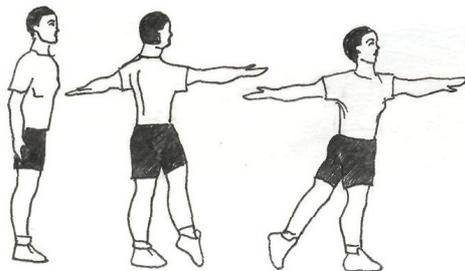
И.п. – сидя на полу в упоре на предплечьях. 1- поднять ноги. 2 – развести их в стороны. 3 – соединить ноги. 4 – и.п.
Повторить 12-14 раз.





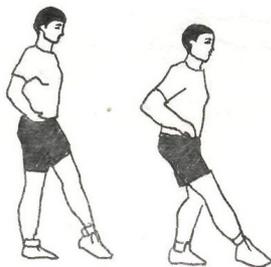
И.п. – руки скрещены
внизу. 1 – левую ногу в
сторону, руки в стороны. 2
– и.п. 3-4 – то же руками и
правой ногой.

Повторить 12-14 раз.



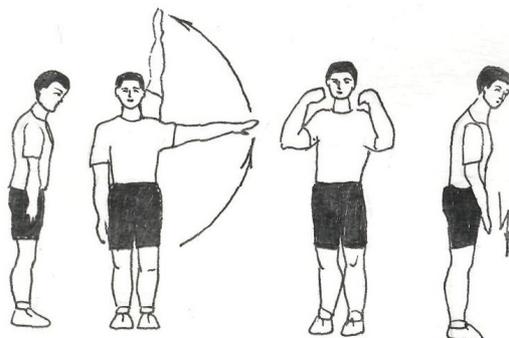
И.п. – о.с. 1 – левую ногу
вперед на носок, правую
руку вперед, левую назад. 2
– левую ногу назад на
носок, левую руку вперед,
правую назад. 3 – и.п. То же
с правой ноги.

Повторить 10-12 раз.



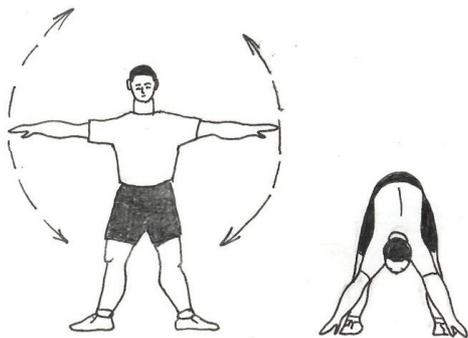
И.п. – руки на поясе. Левая
нога впереди. Прыжками на
каждый счет менять
положение ног.

Выполнять 25-35 секунд.



И.п. – руки опущены,
туловище слегка наклонено
вперед. 1 – поднять левую
руку через сторону вверх. 2
– так же поднять правую
руку. 3 – сжимая пальцы в
кулаки, согнуть руки над
плечами. 4 – расслабляя
«уронить» руки вниз.

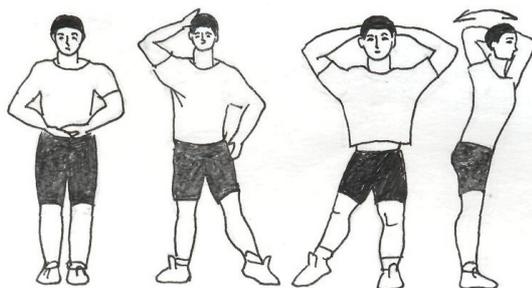
Повторить 6-8 раз.



Комплекс 15

И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – движением вниз круг руками перед собой. 3-4 – то же в обратную сторону. 5-6 – наклонить туловище вперед, руками коснуться ступней. 7-8 – и.п.

Повторить 8-10 раз.



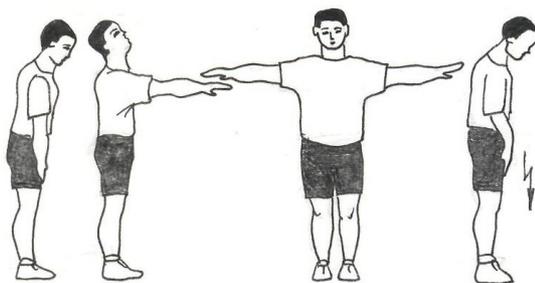
И.п. – руки на поясе. 1 – левую ногу в сторону на носок, правую за голову. 2 – и.п. 3 – правую ногу в сторону на носок, левую руку за голову. 4 – и.п. 5 – наклонить туловище вперед. 6 – и.п. 7 – наклонить туловище назад. 8 – и.п.

Повторить 6-8 раз.



И.п. – руки за головой. 1 – прыжок на обеих ногах вперед. 2 – прыжок на обеих ногах назад.

Выполнять 25-35 секунд.

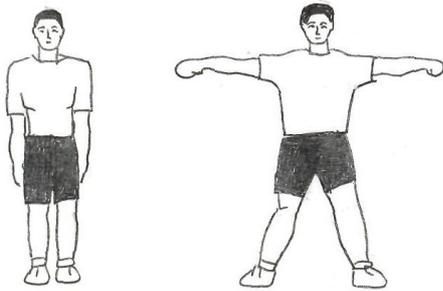


И.п. – голова наклонена вперед, руки опущены, мышцы расслаблены. 1 – руки вперед, голову поднять. 2 – сжимая пальцы в кулаки, развести руки в стороны. 3-4 – опустить руки, слегка наклонить туловище вперед, два раза встряхнуть кистями и вернуться в и.п.

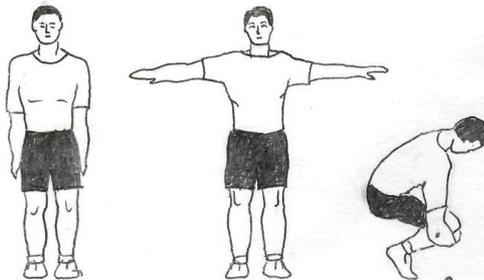
Повторить 4-6 раз.

Комплекс 16

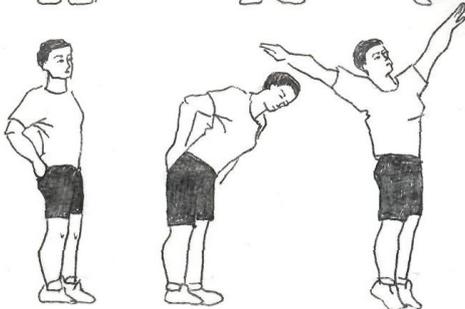
И.п. – о.с. 1-2 – шаг левой ногой в сторону, руки в стороны ладонями вверх, потянуться. 3-4 – и.п. То же с шагом правой.
Повторить 8-10 раз.



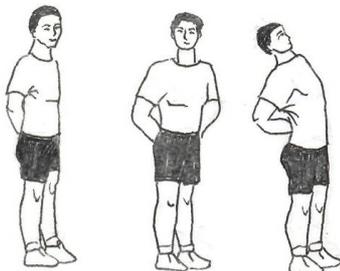
И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, ладонями вверх. 2 – присесть на носках, обхватить колени руками. 3 – встать, руки в стороны. 4 – и.п.
Повторить 10-12 раз.



И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклонить туловище вперед. 2 – и.п. 3 – поднимаясь на носки, наклонить туловище назад, руки в стороны ладонями вверх. 4 – и.п.
Повторить 10-12 раз.

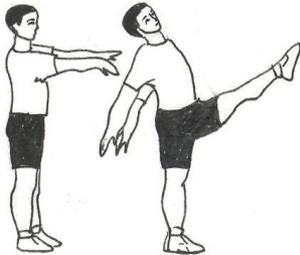


И.п. – ноги врозь. Руки на спину. 1 – поворот туловища вправо. 2 – и.п. 3 – наклон назад. 4 – и.п. То же с поворотом влево.
Повторить 10-12 раз.

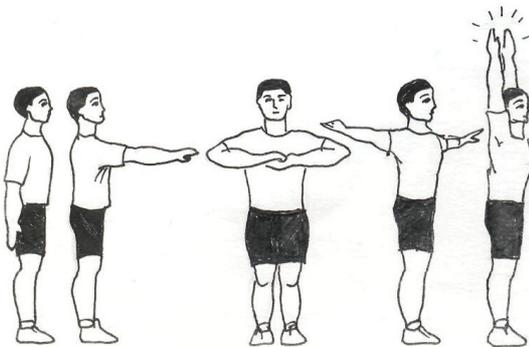


И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены. 1-2 – согнуть ноги, колени к груди. 3-4 – и.п. 5-6 – поднять ноги. 7-8 – и.п.
Повторить 12-14 раз.

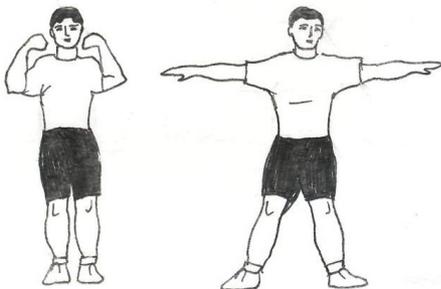




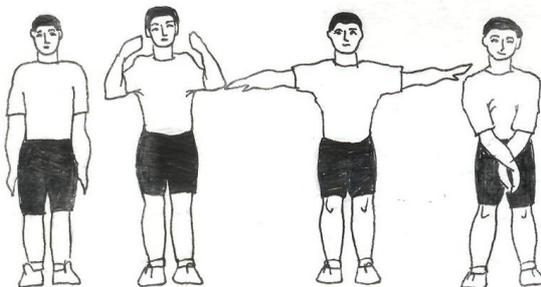
И.п. – руки вперед, ладони вниз. 1 – поднять левую ногу вперед, руки вниз и назад, пальцы сжать в кулаки. 2 – и.п. 3-4 – то руками и правой ногой. Повторить 12-14 раз.



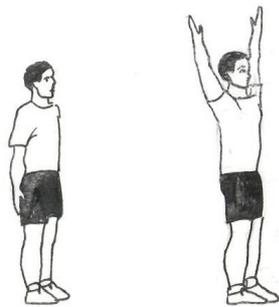
И.п. – о.с. 1 – левую руку вперед. 2 – правую руку вперед. 3 – согнуть руки перед грудью. 4 – руки в стороны. 5-6 – два хлопка в ладоши над головой. 7 – левую руку опустить. 8 – правую руку опустить. Повторить 6-8 раз.



И.п. – руки согнуты к плечам. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе, руки к плечам. Выполнять 25-35 секунд.

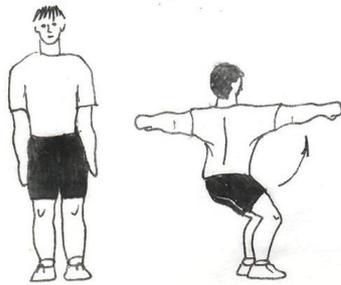


И.п. – о.с. 1 – напряженно согнуть руки, кулаки к плечам. 2 – и.п. 3 – согнуть руки, кулаки к плечам. 4 – и.п. 5 – маховым движением руки в стороны. 6 – руки скрестно вниз. 7 – руки в стороны. 8 – и.п. Повторить 6-8 раз.

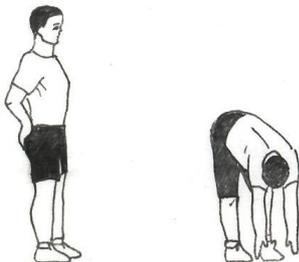


Комплекс 17

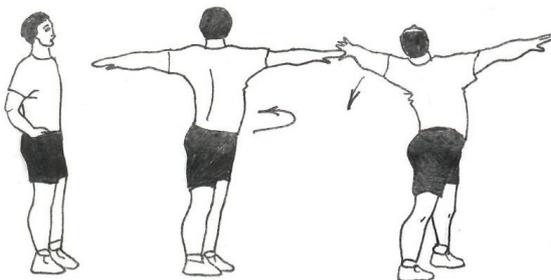
И.п. – ноги врозь. 1-2 – поднять руки вверх, потянуться. 3-4 – опустить руки через стороны вниз. Повторить 8-10 раз.



И.п. – о.с. 1 – присесть, повернуть туловище влево, руки в стороны ладонями вверх. 2 – и.п. 3-4 – то же, поворачивая туловище вправо. Повторить 12-14 раз.



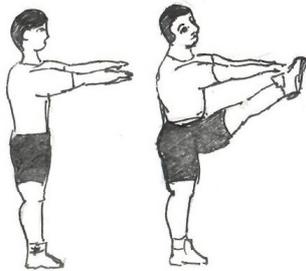
И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклонить туловище вперед, захватить руками левую ногу поближе к ступне. 3-4 – и.п. То же, захватывая руками правую ногу. Повторить 10-12 раз.



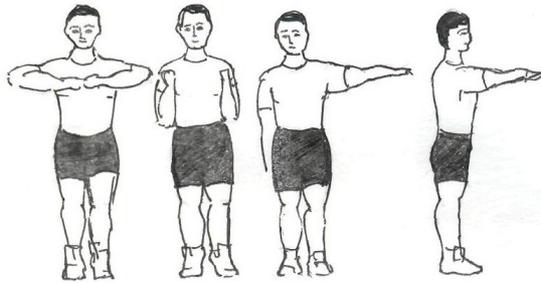
И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны. 2-3 – пружинящий наклон назад. 4 – и.п. То же, с поворотом вправо. Повторить 12-14 раз.



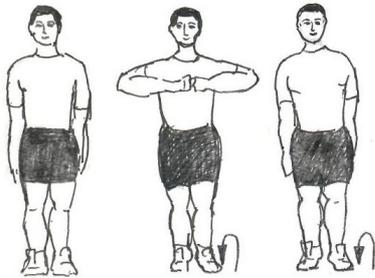
И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Ноги подняты – одна выше другой. 1-16 – на каждый счет менять положение ног. Затем отдохнуть 10-15 сек., опустив ноги на пол. Повторить 4-5 раз.



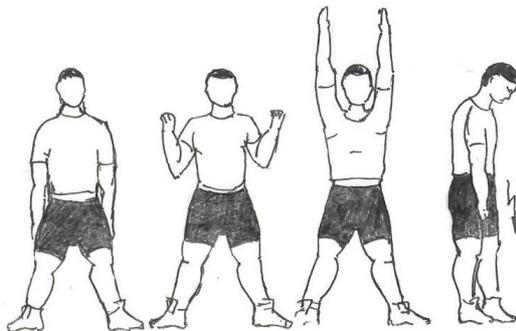
И.п. – руки вперед в стороны. 1 – поднять левую ногу к правой руке. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу к левой руке. 4 – и.п. Повторить 12-14 раз.



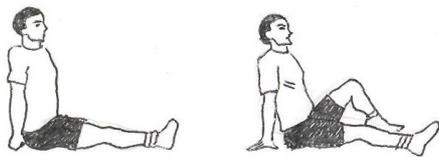
И.п. – о.с. 1 – поднимаясь на носки, согнуть руки перед грудью. 2 – и.п. 3 – поднимаясь на носки, согнуть руки к плечам. 4 – и.п. 5 – левую руку в сторону. 6 – правую руку в сторону. 7 – руки вперед. 8 – и.п. Повторить 6-8 раз.



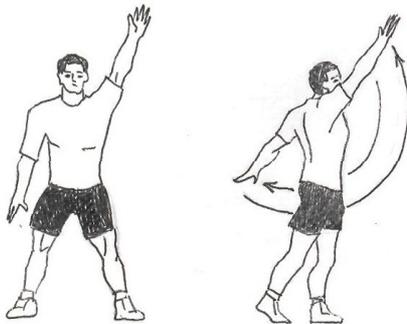
И.п. – о.с. 1 – прыжок на месте на обеих ногах, руки согнуть перед грудью. 2 – прыжок на месте на обеих ногах, руки вниз. Выполнять 25-35 секунд



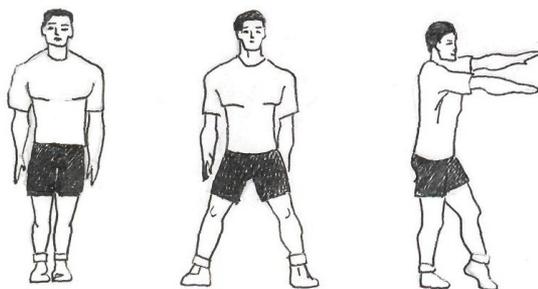
И.п. – ноги врозь. 1 – сжимая пальцы в кулаки, согнуть руки к плечам. 2 – разжимая пальцы, выпрямить руки вверх. 3-4 – руки вниз, слегка наклонить туловище вперед. Два раза встряхнуть кистями. Повторить 6-8 раз.



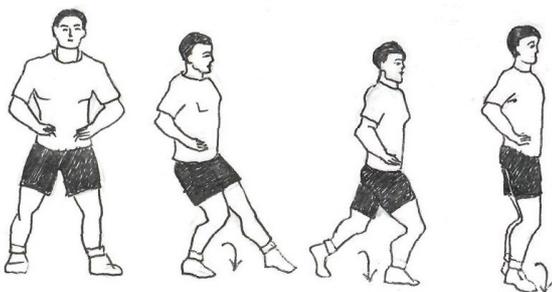
И.п. – сидя на полу, упор руками сзади: поочередное сгибание и разгибание ног. Повторить 14-16 раз.



И.п. – ноги врозь, левая рука вверх, правая – вниз-назад, пальцы в кулаки. 1 – движением вперед, рывком сменить положение рук. 2 – так же и.п. Повторить 12-14 раз.

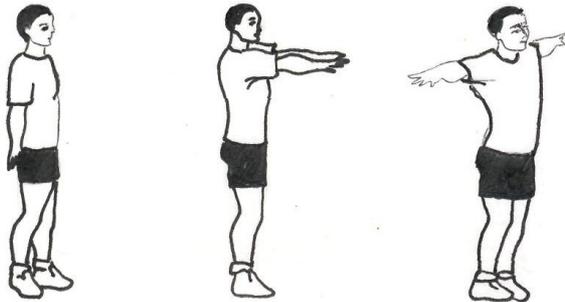


И.п. – о.с. 1 – шаг правой в сторону. 2 – приставить левую. 3 – правую вперед на носок, правую руку в сторону, левую руку вперед. 4 – и.п. То же с левой ноги, сменив положение рук. Повторить 6-8 раз.

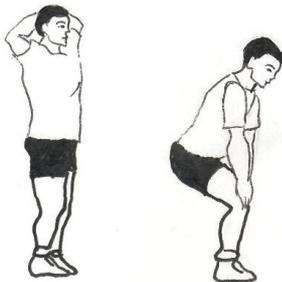


И.п. – руки на поясе. 1 – прыжок на правой, левая нога вперед. 2 – прыжок на правой, левая нога назад. 3 – прыжок на правой, левая нога вперед. 4 – прыжок на двух. То же с другой ноги. Выполнять 25-35 секунд.

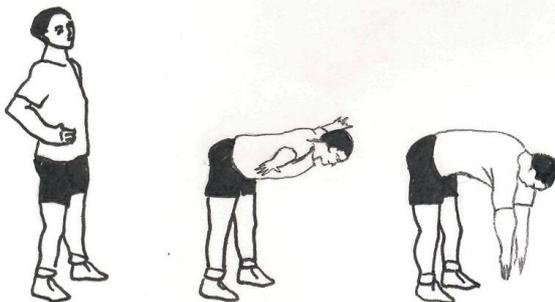
Комплекс 18



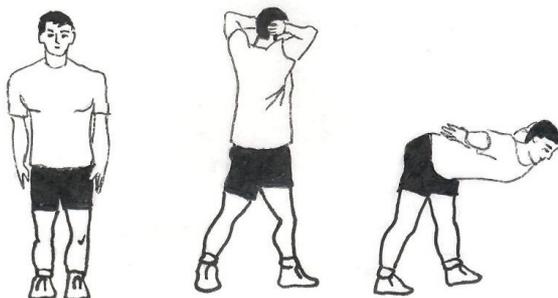
И.п. – ноги врозь. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны ладонями вверх. 3 – руки вперед. 4 – и.п.
Повторить 8-10 раз.



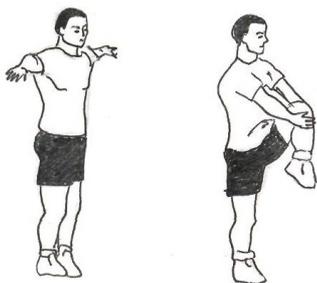
И.п. – руки за головой. Пальцы сцеплены. 1-2-3 – переводя руки на колени, сделать три пружинящих приседания на носках. 4 – и.п.
Повторить 12-14 раз.



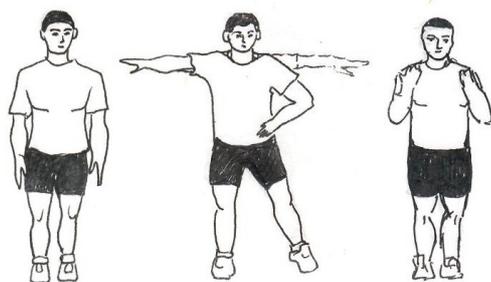
И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклонить туловище вперед, руки в стороны. 2 – и.п. 3 – наклонить туловище вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п.
Повторить 10-12 раз.



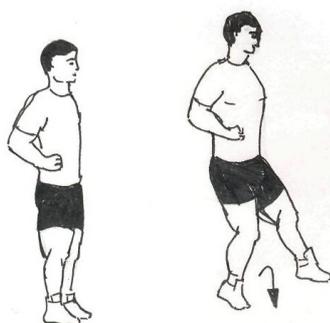
И.п. – ноги шире плеч. 1 – поворот туловища влево, руки за голову. 2 – и.п. 3 – наклон туловища вперед, руки в стороны. 4 – и.п. То же в другую сторону.
Повторить 10-12 раз.



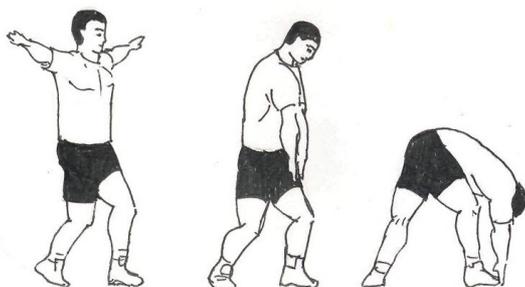
И.п. – руки в стороны. 1 – сгибая левую ногу, поднять ее вперед, обхватить колено руками. 2 – и.п. 3-4 – то же руками и правой ногой. Повторить 10-14 раз.



И.п. – о.с. 1 – левую ногу в сторону на носок, левую руку на пояс, правую в сторону. 2 – и.п. 3 – правую ногу в сторону на носок, правую руку на пояс, левую в сторону. 4 – и.п. 5-7 – руки к плечам, вверх к плечам. 8 – и.п. Повторить 8-10 раз.

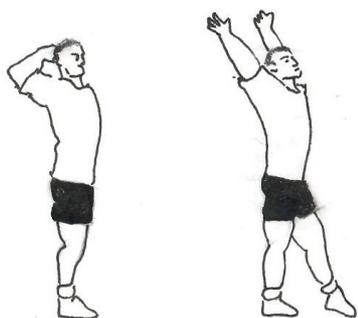


И.п. – руки на поясе. 1-2 – два прыжка на левой ноге, правую вперед, руки вперед. 3-4 – два прыжка на правой, левую вперед, руки в стороны. Выполнять 25-35 секунд.

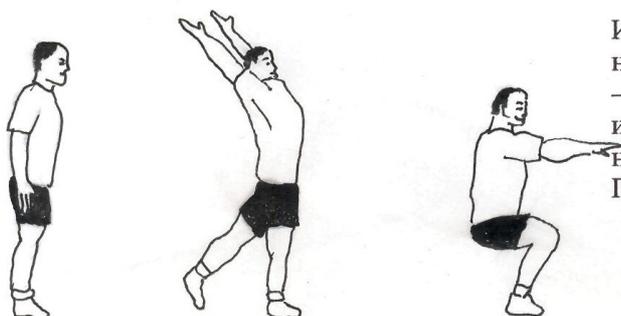


И.п. – о.с. 1 – выпад правой вперед, руки в стороны, спина напряжена, голова прямо. 2 – расслабляя мышцы, «уронить» руки. 3 – наклон вперед, расслабить мышцы спины. 4 – и.п. То же с левой ноги. Повторить 6-8 раз.

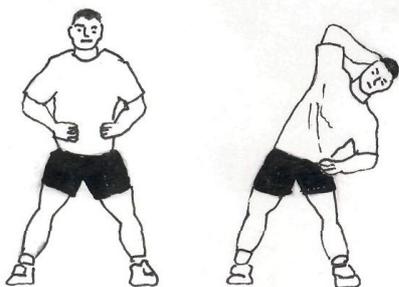
Комплекс 19



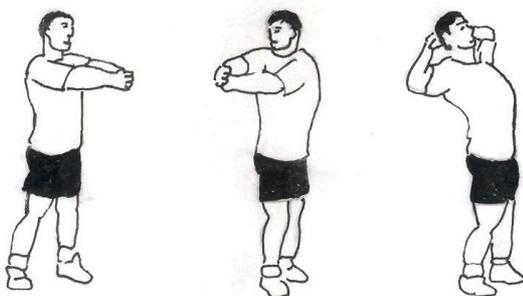
И.п. – руки сцеплены в замок за головой. 1-2 – шаг левой ногой вперед, руки выпрямить, потягиваясь прогнуться. 3-4 – и.п. То же с шагом правой.
Повторить 8-10 раз.



И.п. – о.с. 1 – левую ногу назад, руки вверх. 2 – и.п. 3 – присесть, руки вперед. 4 – и.п. То же, отводя правую ногу.
Повторить 10-12 раз.



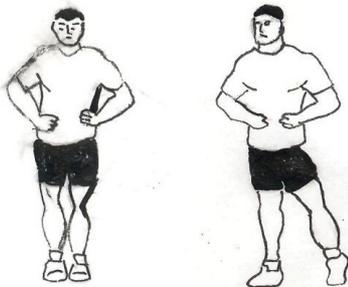
И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклонить туловище влево, ладонь правой руки на затылок. 2 – и.п. 3-4 – то же вправо, сменив положение рук.
Повторить 10-12 раз.



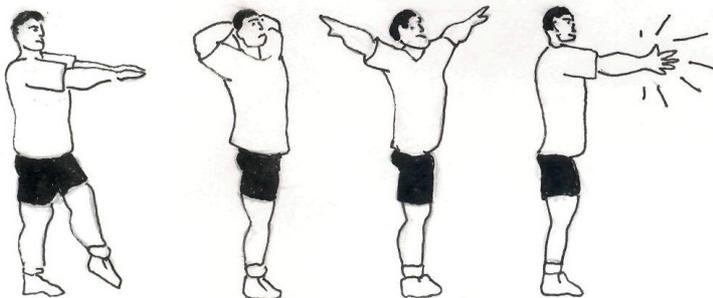
И.п. – ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. 1 – поворот туловища влево. 2 – поворот туловища вправо. 3 – наклон назад, руки за голову. 4 – и.п.
Повторить 10-12 раз.



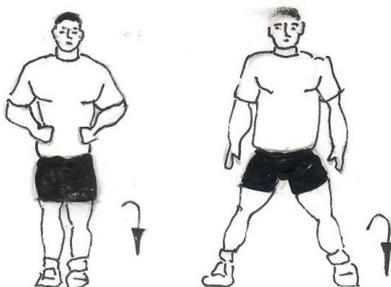
И.п. – сидя на полу, упираясь предплечьями в пол. 1-2 – разводя ноги, поднимать их и соединить. 3 – согнуть ноги, колени к груди. 4 – и.п. Повторить 14-16 раз.



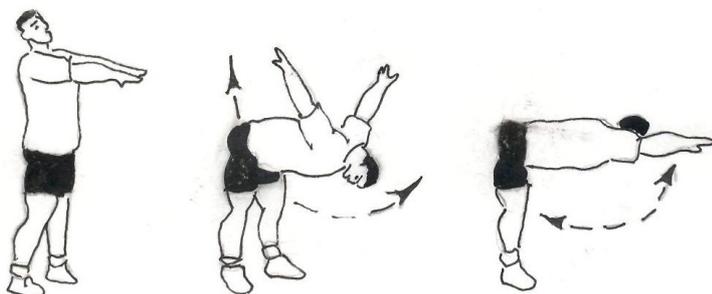
И.п. – руки на поясе. 1 – левую ногу в сторону на носок. 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу в сторону. 4 – и.п. То же с правой ногой. Повторить 10-12 раз.



И.п. – о.с. 1 – левую ногу в сторону на носок, руки вперед. 2 – и.п. 3 – то же с правой ноги. 4 – и.п. 5 – руки за голову. 6 – руки в стороны. 7 – хлопок в ладоши перед собой. 8 – и.п. Повторить 6-8 раз.

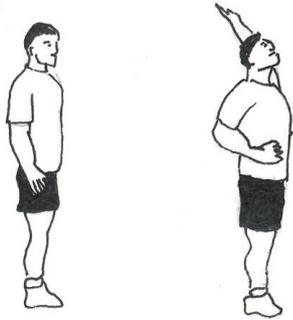


И.п. – руки на поясе. 1-2 – прыжки на месте на обеих ногах. 3 – прыжком ноги врозь, руки вниз. 4 – прыжком и.п. Выполнять 25-35 секунд.

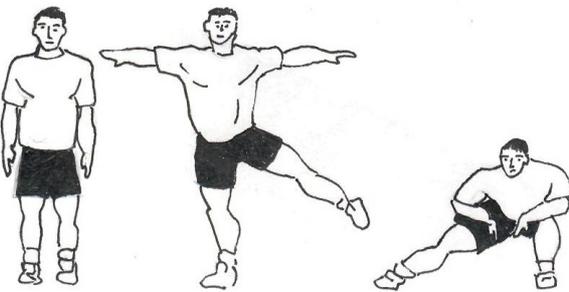


И.п. – ноги врозь, руки вперед. 1 – наклон вперед, руки расслабленно махом назад. 2 – руки расслабленно махом вверх. 3 – руки расслабленно махом назад. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз.

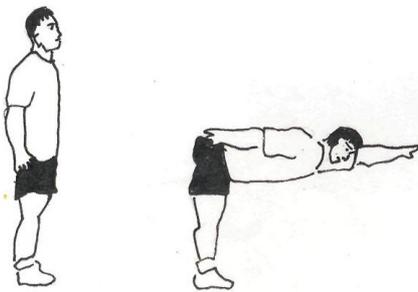
Комплекс 20



И.п. — ноги врозь. 1-2 — левую руку вверх, в сторону, пальцы сжать в кулак, правую руку на пояс, потянуться. 3-4 — и.п. То же, сменив положение рук. Повторить 8-10 раз.



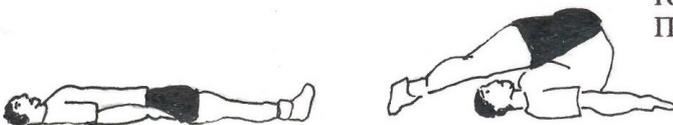
И.п. — о.с. 1 — левую ногу в сторону, руки в стороны. 2 — выпад левой ногой в сторону, руки скрестить внизу. 3 — левую ногу в сторону, выпрямиться, руки в стороны. 4 — и.п. То же руками и правой ногой. Повторить 12-14 раз.



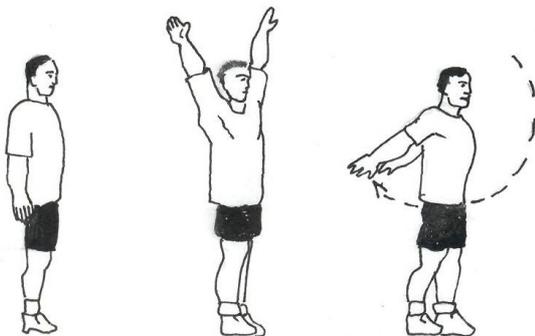
И.п. — ноги врозь. 1 — наклонить туловище вперед, левую руку вверх, правую назад. 2 — и.п. 3-4 — то же, сменив положение рук. Повторить 10-12 раз.



И.п. — ноги врозь, руки к плечам. 1 — поворот туловища влево. 2 — и.п. 3 — наклон назад, руки за спину. 4 — и.п. То же с поворотом вправо. Повторить 10-12 раз.

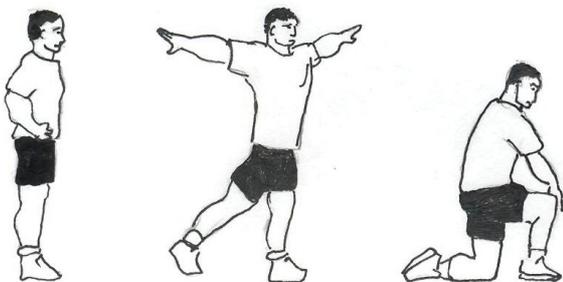


И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1-2 — поднимая ноги, коснуться пола головой. 3-4 — и.п. Повторить 10-12 раз.



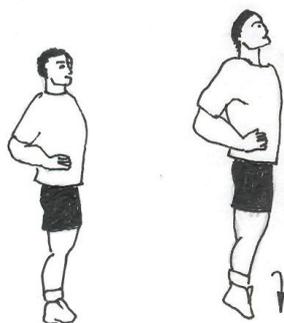
И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы сжаты в кулаки. 1 – поднять руки вверх – рывок руками назад. 2 – руки вниз, рывок назад.

Повторить 12-14 раз.

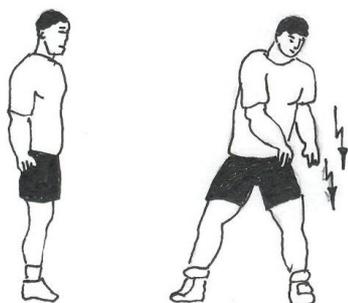


И.п. – о.с. 1 – левую ногу назад на носок, руки поднять в стороны ладонями вверх. 2 – опуститься на левое колено, руки на правое колено. 3 – встать, руки в стороны. 4 – и.п.

Повторить 12-14 раз.



И.п. – руки на поясе. 1-3 – прыжки на обеих ногах. 4 – прыжок с поворотом на 90°. Выполнять 25-35 секунд.



И.п. – ноги врозь. 1-2-3 – слегка наклоняясь, последовательно встряхивать кистями слева, перед собой, справа. Повторить 6-8 раз.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Уткин В.Л., Бондин В.И. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Микулич П.В., Орлов Л.П. Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 1987.
4. Популярная медицинская энциклопедия, Гл. ред. Покровский В.И., 1991.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 421 с.
6. Массовая физическая культура в вузе / Ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1999. – 394 с.
7. Решетников Н.В. Физкультура: Учебное пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, - М.: Академия, 2001. – 152 с.
8. Заряцкая О.В. Гимнастика: Учебное пособие / О.В. Заряцкая, М.Л. Журавин. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Тардарики, 2001. – 450 с.
10. Тактаров М.А. Физкультура студента: Учебное пособие. – М.: ФАРМ, 2004. – 325 с.
11. Матвеев И.В. Утренняя гимнастика. – М.: Инфра-М, 2000. – 231 с.
12. Голубкова А.Д. Теория и методика физической культуры. – М.: Инфра-М, 2004. – 121 с.
13. Хмелевский Ю.В. Здоровьеведение. – М.: Советский спорт, 2000. – 192 с.
14. Вайнбаум Л.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений.– М., 2002. – 240 с.

Константин Николаевич Сизоненко

К.п.н., доцент кафедры физической культуры АмГУ

Утренняя гигиеническая гимнастика для студента.

Учебное пособие

Подписано к печати

Формат 60x84/116. Усл.печ л 1.86, уч.-

изд.л. 1.63

Тираж Заказ