

Для чого необхідна ранкова зарядка

Користь ранкової зарядки для дітей складно переоцінити.

Основні цілі занять:

- розвиток м'язової системи, зв'язок, суглобів;
- стимуляція кровообігу, що забезпечує всі внутрішні органи поживними речовинами і киснем;
- поліпшення координації рухів;
- нормалізація роботи нервової системи;
- зміцнення імунітету;
- поліпшення апетиту;
- формування корисної звички починати день з зарядки.

Зарядку для дітей молодших класів можна проводити в ігровій формі, тоді заняття покращують настрій, приносять радість.

Як ранкова зарядка діє на організм дитини.

Фізичні вправи позитивно впливають на організм дитини, дозволяючи:

- сформувати правильну поставу;
- уникнути розвитку плоскостопості;
- нормалізувати функції імунної та ендокринної систем;
- підвищити стресостійкість.

Фізичне навантаження піде на користь і повністю здоровим дітям, і малюкам, страждаючим різними захворюваннями

Комплекс гімнастичних вправ для дітей шкільного віку

Вправа 1

Вихідне положення: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба.

Ходьба на місці з прискоренням. (вправу виконуємо 1 хвилину)

Вправа 2

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, кисті рук торкаються плечей.

На вдиху витягнути руки в сторони і прогнутися.

На видиху повернутися у вихідне положення.

(вправу повторюємо повільно 6-8 разів).

помірному темпі).

Вправа 4

Вихідне положення: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба.

На видиху пружинно присісти і торкнутися підлоги руками 3 рази.

На вдиху прийняти вихідне положення. (виконуємо вправу швидко 8-10 разів)

Вправа 5

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.

На вдиху нахилитися в праву сторону і одночасно опустити ковзаючим рухом по тулубу праву руку вниз, а ліву — підняти вгору. На видиху повернутися у вихідне положення.

Те саме виконати в іншу сторону. (повторюємо вправу в помірному темпі 8-10 разів)

Вправа 6

Вихідне положення: стоячи, ноги разом, руки вздовж тулуба.

На вдиху відвести праву ногу назад і поставити на носок, одночасно піднімаючи руки вгору. На видиху зробити мах правою ногою вперед, одночасно витягуючи вперед руки і торкаючись стопи. На вдиху зробити мах правою ногою назад і підняти руки вгору.

Вправа 7

Вихідне положення: стоячи, ноги широко розставлені, руки вздовж тулуба.

На видиху пружинно нахилитися 3 рази вперед, одночасно торкаючись підлоги. На вдиху прийняти вихідне положення.

Вправа 8

Вихідне положення: горизонтальне положення з упором на паралельно поставлені долони витягнутих рук і пальці стоп.

Зігнути руки в ліктях під прямим кутом. Прийняти вихідне положення. (виконати вправу 6-10 разів)

Вправа 9

Вихідне положення: стоячи, ноги широко розставлені, руки на поясі.

Стрибнути і звести ноги разом. Стрибнути і розвести ноги. (повторити вправу 15-20 разів, дихання довільне)

Ця гімнастика дає більший ефект у поєднанні з бігом, спортивними рухливими іграми на свіжому повітрі. Якщо дуже слабо розвинені м'язи плечового поясу або ніг, то можна поступово збільшити число повторів цих вправ. Для зміцнення м'язів ніг і тренування серцево-судинної системи, а значить сили і витривалості, рекомендується біг.

Головне, займатися регулярно і дотримуватися всіх рекомендацій. Також слід відрегулювати харчування.

Комплекс вправ ранкової зарядки для дітей 5-9 класів:

1. Повільна ходьба з глибоким диханням. Два кроки – вдих, три кроки — видих (30—40 сек.)
2. Вихідне положення (далі В.П.) – Основна стійка (далі О.С.)– ноги нарізно. Кругові оберти головою в ліву та вправу сторони.
3. В.П. – О.С. – ноги нарізно. Руки на плечах. Кругові оберти зігнутими руками вперед та назад.
4. В.П. – О.С. ноги нарізно. Кругові оберти прямими руками в плечах 1-8 р., оберти в ліктях 1- 8, кистями 1-8, вперед і назад.
5. В.П.-О.С. ноги нарізно. Нахили тулуба 1 вперед, 2 назад, 3-вліво, 4 – вправо руки на поясі.

6. В.П.-О.С. ноги нарізно. Нахил тулуба вправо, вліво з поєднанням рук.
7. В.П.-О.С. – ноги нарізно. Повороти тулуба направо, наліво з поєднанням рук.
- 8.В.П.-О.С.- руки в сторони. 1 – випад правою вперед з опорою руками на коліно; 2 – В.П.; 3 – теж саме з рухом лівою ногою; 4 – В.П. повороти 4-6 разів.
9. В.П. –стійка ноги нарізно, руки в сторони, тулуб нахилений вперед. повороти тулуба вліво та вправо. 4 – 6 разів.
10. В.П.-О.С. ноги нарізно, руки вперед долонями, 1 –підняти ліву ногу вперед, торкнутись носком ноги правої долоні;
2 –В.П., 3 – теж саме правою ногою, 4- В.П. 6-8 разів.
11. В.П. – О.С. 1-2 упор присівши руки вперед 3-4, В.П. 6 -8 разів.
- 12.В.П. – О.С. ноги нарізно. Кругові оберти в коліні та ступнею в ліву та праву сторони 1 – 8 разів.
13. В.П. – О.С. стійка на носках, п'ятах до 1хвилини.
14. В.П.-О.С. стрибки на місці на лівій та правій ногах — 30 сек.
15. В.П. — О.С. стрибки на носках на двох ногах 1 – 3;
4 – з поворотом на 90 – 180 градусів.
16. В.П. – О.С. Ходьба на місці з глибоким диханням.