

Гигиенические требования к утренней зарядке школьника

1. Физиологическое обоснование гимнастики до занятий

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у человека снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций.

Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраниться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен в современной жизни, но и вреден для здоровья организма, которому после пробуждения предъявляются значительные психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

Интенсивная импульсация возможна от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом). Существуют и искусственные способы стимуляции деятельности нервной системы. Например, увеличивают процессы возбуждения крепкий чай или кофе, в состав которого входят вещества стимуляторы деятельности нервной системы (кофеин, эфедрин и другие). Наиболее эффективны, конечно же, физические упражнения.

Поскольку организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не показано, по крайней мере, в начале занятия. Не целесообразно упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления, так как это отрицательно скажется на умственной и физической работоспособности в течение дня.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки:

1. Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.).
2. Увеличить тонус нервной системы.
3. 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.

2. Особенности организации утренней зарядки в общеобразовательной школе

Цель утренней гимнастики - способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения.

Основу гимнастики до занятий составляют физические упражнения для различных мышечных групп. В утренний комплекс должны включаться упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (движения руками и головой), мышц спины и брюшного пресса (наклоны вперед, назад, в стороны), мышц нижних конечностей (приседания, выпады), подскоки. Заканчивать комплекс необходимо ходьбой на месте.

Для того чтобы гимнастика до учебных занятий проходила наиболее организованно и эффективно, необходимо привлекать к ее проведению физкультурный актив. В каждом классе (начиная с 3-го) для демонстрации правильного выполнения упражнений могут привлекаться сами учащиеся. Наиболее подготовленным учащимся можно доверить и проведение гимнастики. Инструкторы-общественники из числа старшеклассников проводят гимнастику с учащимися 1-4-х классов, а так же в 5-9 классах.

Гимнастику лучше проводить на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде - в проветренных рекреациях, коридорах, учебных аудиториях. В этом случае организм испытывает на себе не только действие физических упражнений, но естественных природных факторов - солнца, воздуха, которые оказывают закаливающий эффект.

Одежда должна быть легкой и не «сковывать» ребенка во время утренней гимнастики.

Продолжительность гимнастики не должна превышать 6-7 минут (в младших классах - не более 5-6 минут).

Первое, чему инструкторы должны научить малышей, - это делать упражнения правильно. Для этого, особенно в первое время, надо включать в комплекс наиболее простые упражнения, не требующие сложной координации, не дающие силовую нагрузку, исключая упоры, присев, отжимания и т.д. Комплексы упражнений могут быть разучены на уроках физкультуры. Их следует менять не реже одного раза в месяц (желательно через каждые две недели). Для каждого комплекса подбирается 4-6 упражнений. Количество повторений каждого упражнения - по усмотрению учителя.

Упражнения утренней гимнастики лучше проводить под ритмичную, веселую музыку. Громкость музыки не должна быть слишком низкой, но и не должна быть слишком высокой, так как чрезмерно громкая музыка вызывает развитие охранительного торможения в нервной системе. Бодрая ритмичная веселая музыка увеличивает тонус нервной системы, поднимает настроение,

вызывает желание двигаться. Она в существенной мере облегчает процессы пробуждения, снижая вялость после сна. Следует избегать использовать музыку, содержащую напряженные пугающие звуки, так как после сна, находясь в заторможенном состоянии, организм чрезвычайно чувствителен к подобным влияниям на уровне подсознательного восприятия. Для поддержания интереса к занятиям музыкальное сопровождение следует периодически менять.

3. Примерные комплексы утренней зарядки Комплексы для учащихся 1-4 классов

Комплекс № 1

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Круговые вращения головой вправо-влево.
3. Правую руку поднять вверх, левая рука - внизу, кисти слегка сжаты в кулаки. Рывки руками назад со сменой положения рук.
4. Руки в стороны, круговые движения руками вперед-назад.

Комплекс № 2

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклоны туловища в стороны.
2. Руки на поясе. Повороты вправо-влево.
3. Приседания, руки вперед.
4. Бег на месте.
5. Ходьба на месте.

Комплекс № 3

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. Круговые вращения головой вправо-влево.
2. Руки в стороны, круговые вращения руками вперед-назад.
3. Руки на поясе, наклоны туловища в стороны.
4. Приседания, руки вперед-вверх.
5. Руки на поясе, прыжки на месте.

Комплекс № 4

И.п.: ноги на ширине плеч, все мышцы расслаблены.

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Круговые вращения головой влево-вправо.
3. Руки согнуты в локтях, поднимание колена к локтю.
4. Руки на поясе, прыжки (ноги в стороны - вместе) с хлопком вверху на каждый второй счет.
5. Ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Комплекс № 5

И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1. Наклоны головы вправо-влево.
2. Руки на поясе, поднять руки к плечам, вверх, потянуться.
3. Руки на поясе, повороты туловища вправо-влево.

4. Руки подняты вверх, наклоны с вытянутыми руками вправо - вперед - влево.
5. Руки на поясе, прыжки на месте с хлопками на внимание: впереди - вверху - за спиной (с возвращением рук на пояс на каждый второй счет).
6. Ходьба на месте, колено поднимается до прямого угла, носок оттянут вниз.

4. Комплексы для учащихся 5-8 классов

Комплекс 1

1. И.п. - основная стойка; 1 - руки вперед; 2 - руки вверх, прогнуться; 3 - руки в стороны; 4 - и.п.
2. И.п. - основная стойка; 1-4 - круги руками вперед; 5-8 - круги руками назад.
3. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1 - выпад правой ногой вперед; 2-3 - два пружинящих покачивания в выпаде; 4 - и.п.; 5 - выпад левой ногой вперед; 6-7 - два пружинящих покачивания в выпаде; 8 - и.п.
4. И.п. - стойка: ноги врозь; 1 - руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - руки через стороны вверх, наклон влево; 4 - и.п.
5. И.п. - основная стойка: руки за головой; 1 - полуприсед, руки вверх; 2 - и.п.; 3 - присед, руки в стороны; 4 - и.п.
6. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1-4 - прыжки на обеих ногах; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-12 - прыжки на правой ноге.

Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбой на месте с движениями руками вперед, в стороны. 1 к плечам, за голову, на пояс.

Комплекс 2

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 4-6 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30-40 с).
2. И.п. - основная стойка; 1-2 - руки на пояс, полуприсед, наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться; 5-6 - руки на пояс, наклон назад; 7-8 - и.п. (повторить 6-8 раз).
3. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться); 1-2 - поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7-8 - и.п. (повторить 6-8 раз).
4. И.п. - основная стойка: руки за голову; 1-2 - правую ногу назад на носок, прогнуться; 3-4 - приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5-8 - те же движения левой ногой (повторить 4-6 раз).
5. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1-2 - присед на носках, руки вперед; 3-4 - и.п. (повторить 6-8 раз).
6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32-48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага - руки через стороны вверх - вдох, на следующие четыре шага - руки вниз - выдох (повторить 4-6 раз).
7. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе: 1 - подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх; 2 - вернуться в и.п.; 3 - подняться на носки, наклон влево, правую руку вверх; 4 - и.п. (повторить 4-6 раз).

Комплекс 3

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в

течение 5-7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 30-40 с).
2. И.п. - основная стойка; 1 - шаг правой ногой вправо, руки к плечам; 2-3 - подняться на носки, руки вверх-наружу; 4 - приставить левую ногу и вернуться в и.п.; 5 - шаг левой ногой влево, руки к плечам; 6-7 - подняться на носки, руки вверх-наружу; 8 - приставить правую ногу и вернуться в и.п.
3. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 - и.п.; 3-4 - те же движения с поворотом туловища влево (повторить 6-8 раз).
4. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за спину; 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку вверх; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).
5. Стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1-3 - три пружинящих приседа; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).
6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы на месте необходимо соблюдать ритмичное дыхание.

Комплекс 4

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 6-8 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин).
2. И.п. - основная стойка; 1 - правую руку в сторону; 2 - левую руку в сторону; 3 - присед на носках; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).
3. И.п. — стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1-2 - согнуть правую ногу, наклон влево, руки вверх; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - согнуть левую ногу, наклон вправо, руки вверх; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).
4. И.п. - стойка: ноги врозь; руки перед грудью; 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).
5. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за голову; 1-3 - три пружинящих наклона вперед прогнувшись; 4 - вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).
6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания.
7. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1 - выпад правой ногой вперед, левую руку вперед, правую руку в сторону; 2 - и.п.; 3 - выпад левой ногой вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону; 4 - и.п.; 5 - выпад правой ногой в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону; 6 - и.п.; 7 - выпад левой ногой в сторону, левую руку вверх, правую руку в сторону; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз).

5. Комплексы для учащихся 9-11 классов

Комплекс 1

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его 5-7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с).
2. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1-2 - поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, руки вверх наружу; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).
3. И.п. - стойка: ноги шире плеч, руки за голову; 1-2 - сгибая правую ногу, наклон влево; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - сгибая левую ногу, наклон вправо; 7-8 -

вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).

4. И.п. - основная стойка; 1-2 - упор присев; 3-4 - встать, руки вверх, правую ногу назад на носок; 5-6 - упор присев; 7-8 - встать, руки вверх, левую ногу назад на носок (повторить 4-6 раз).

5. И.п. - основная стойка: руки за голову; 1 - наклон назад; 2-3 - пружинящие наклоны вперед прогнувшись; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

6. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1 - полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 - и.п.; 3 - полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

7. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с).

8. И.п. - основная стойка: руки в стороны; 1-2 - шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - шаг левой ногой в сторону поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).

Комплекс 2

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с).

2. И.п. - стойка: ноги шире плеч; 1-2 - руки вверх, прогнуться; 3 - наклон вперед, руки расслабленно опустить вниз; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

3. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1-3 - три пружинящих наклона вправо; 4 - и.п.; 5-8 - те же движения влево (повторить 6-8 раз).

4. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за голову; 1-3 - три пружинящих наклона вперед, прогнувшись; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

5. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1 - шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 - приставить левую ногу, полуприсед, руки на пояс; 3 - шаг левой ногой влево, руки в стороны; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с). Во время ходьбы необходимо сохранять ритмичность дыхания.

7. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1 - правую ногу назад на носок, правую руку вперед, левую руку вверх; 2 - и.п.; 3 - левую ногу назад на носок, левую руку вперед, правую руку вверх; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

Комплекс 3

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с).

2. И.п. - основная стойка; 1-2 - упор присев; 3-4 - встать, подняться на носки, руки вверх (повторить 6-8 раз).

3. И.п. - стойка: ноги врозь, руки перед грудью; 1 - поворот туловища вправо, рывок прямыми руками назад; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево, рывок прямыми руками назад; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

4. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1 - шаг правой ногой вправо; 2-3 - сгибая правую ногу, пружинящие наклоны влево, руки вперед; 4 - и.п.; 5 - шаг левой ногой влево; 6-7 - сгибая левую ногу, пружинящие наклоны вправо, руки вперед; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз).

5. И.п. - стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1-3 - сгибая правую ногу, три пружинящих наклона влево, правую руку вверх; 4 - и.п.; 5-7 - сгибая левую ногу, три пружинящих наклона вправо, левую руку вверх; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз).
6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания.
7. И.п. - основная стойка; 1 - левую руку на пояс; 2 - правую руку на пояс; 3 - левую руку к плечу; 4 - правую руку к плечу; 5 - левую руку вверх; 6 - правую руку вверх; 7 - хлопок руками над головой; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз).

Комплекс 4

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7 с.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног и сохранением правильной осанки (до 30-40 с).
2. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за голову; 1- 2 - наклон туловища назад, руки в стороны; 3-4 - вернуться в и.п. (повторить 8 раз).
3. И.п. - стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1 - поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, руки вправо; 2 - поворот туловища влево, сгибая левую ногу, руки влево (повторить 6-8 раз).
4. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1 - выпад вправо, руки в стороны; 2 - и.п.; 3 - полуприсед, руки вверх; 4 - и.п.; 5 - выпад влево, руки в стороны; 6 - и.п.; 7 - полуприсед, руки вверх; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз).
5. И.п. - упор присев; 1-2 - встать, правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - встать, левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).
6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30-40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага — вдох, на следующие четыре - выдох.
7. И.п. - основная стойка; 1 - правую ногу вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед; 2 - и.п.; 3 - левую ногу влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед; 4 - и.п. (повторить 4 раза).