МБОУ Варнавинская СОШ

Нижегородской области

**Реферат по физкультуре:**

**«Утренняя гимнастика»**

Выполнил: ученик 5 «а» класса

Антонов В.

Проверил: учитель физкультуры

Скоков А.Е.



р.п. Варнавино

2014 год

Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Физические упражнения зарядки - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры - влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом - купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия по его контролем.

Комплекс гимнастических упражнении для подростков 12- 14 лет **Упражнение 1**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с ускорением.

*Примечание: выполнять упражнение 1 мин.*

**Упражнение 2**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук приведены к плечам.

1. На вдохе вытянуть руки в стороны и прогнуться (рис. 1).

2. На выдохе вернуться в исходное положение.

*Примечание: повторить упражнение медленно 6—8 раз.*

**Упражнение 3**

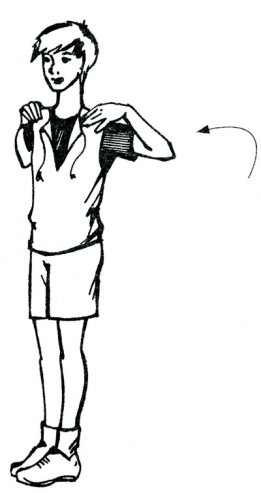
Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе развести руки и отвести правую ногу в сторону.

2. На выдохе вернуться в исходное положение.

*Примечание: выполнить упражнение 8—10 раз в умеренном темпе.*

**Упражнение 4**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах (рис. 3).

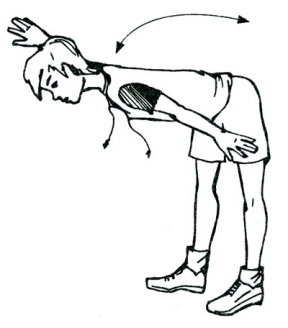
1. Круговые вращения локтями вперед и назад с одновременным сведением лопаток по 10—15 раз.

2. Пауза 10-20 с.

3. Опустить руки и встряхнуть их.

*Примечание: выполнять вращения с постепенным увеличением амплитуды движений.*

**Упражнение 5**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. На вдохе наклониться в правую сторону и одновременно опустить скользящим движением по туловищу правую руку вниз, а левую — поднять вверх.

2. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. Выполнить все в другую сторону.

*Примечание: повторить упражнение в умеренном темпе 8—10 раз.*

**Упражнение 6**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. На вдохе отвести правую ногу назад и поставить на носок, одновременно поднимая руки вверх.

2. На выдохе сделать мах правой ногой вперед, одновременно вытягивая вперед руки и касаясь стопы.

3. На вдохе сделать мах правой ногой назад и поднять руки вверх.

4. На выдохе вернуться в исходное положение.

5. Выполнить все левой ногой.

*Примечание: повторить упражнение быстро 8-10 раз.*

**Упражнение 7**

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки вдоль туловища.

1. На выдохе пружинисто наклониться 3 раза вперед, одновременно касаясь пола.

2. На вдохе принять исходное положение.

*Примечание: выполнить упражнение быстро 6—8 раз.*

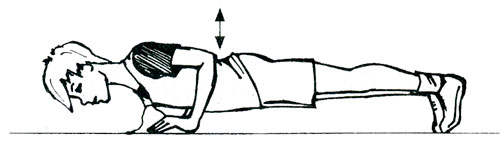
**Упражнение 8**

Исходное положение: горизонтальное положение с упором на параллельно поставленные ладони вытянутых рук и пальцы стоп.

1. Согнуть руки в локтях под прямым углом (рис. 2).

2. Принять исходное положение.

*Примечание: выполнить упражнение 6—10 раз.*



**Упражнение 9**

Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1. Прыгнуть и свести ноги вместе.

2. Прыгнуть и развести ноги.

*Примечание: повторить упражнение 15—20 раз, дыхание может быть произвольным.*

Список литературы

1. Популярная медицинская энциклопедия, Гл. ред. Покровский В. И., 2010г.
2. Уткин В. Л., Бондин В. И., “Атлас физических упражнений для красоты и здоровья”, М.: Физкультура и спорт, 1990г.
3. Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я., 2008 г.