**Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, как средство повышения двигательной активности и оздоровления.**

*Елфимов А.Н., Федоров О.В.*

В современном мире люди все чаще ощущают огромное множество неблагоприятных факторов, таких как: стрессы, информационные и эмоциональные перегрузки, «хромающая» экология и прочие. Все вышеперечисленное в совокупности с малоподвижным образом жизни, т.е. недостатком в естественной потребности организма в физической активности в течении дня, оказывает колоссальное отрицательное влияние на организм и приводит к развитию всевозможных заболеваний органов и систем организма, в том числе и хронических. Для сохранения здоровья и минимизации воздействия всех неблагоприятных факторов разрабатываются оптимальные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма человека, является утренняя гигиеническая гимнастика. Специфической особенностью такого влияния будет являться процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования. Для большого числа городских жителей утренняя гигиеническая гимнастика, зачастую единственный способ повышения дневной двигательной активности.

Гигиеническая гимнастика проводится, как правило, после сна, зарядка оказывает тонизирующее действие, ускоряя основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), а также оказывает и воспитательное воздействие повышая дисциплину.

Обеспечивает плавный переход от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений растормаживают нервную систему после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.

У людей, которые систематически занимаются утренней гигиенической гимнастикой улучшается общее самочувствие, за счет чего повышается продуктивность на работе или учебе, улучшается сон и аппетит, а значит каждая клетка получает необходимые ей для жизнедеятельности вещества из пищи и полностью восстанавливаются во время сна. Такие люди менее подвержены влиянию негативных факторов и стрессовых нагрузок.

Физические упражнения, используемые в утренней гигиенической гимнастике простые и не требуют специфических умений и навыков, а значит доступны для людей начиная с детского и заканчивая пожилым возрастом с разным уровнем физической подготовленности. Упражнения подбираются с учётом индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку можно включить медленный бег.

Помимо оздоровительного эффекта, утренняя гигиеническая гимнастика имеет колоссальное воспитательное значение. Систематические занятия воспитывают привычку ежедневно делать физические упражнения, приучают организованно начинать свой трудовой день, быть целеустремленным и внимательным во всех делах.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных умений и навыков, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5–12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

Как и большинство воздействий на организм, утренняя гигиеническая гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

**Варианты проведения утренней гигиенической гимнастики различной сложности.**

***Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики №1***

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми(маршевым) движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. 1-2 мин.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, потянуться вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. 5-7 раз

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх левая на поясе. Под счёт 1-3 пружинящие движения (наклоны) влево; На 4 – И.п. На 5-7 повторить в другую сторону. На 8 – И.п. Дыхание равномерное, темп средний.

4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад вперед правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола перед собой - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний. По 5-7 раз на каждую ногу.

5. И.п. - сед ноги вместе, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямиться, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний. 5-7 раз

6. И.п. - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Темп средний, 5-7 раз на каждую ногу.

7. И.п. - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги. Дыхание произвольное, 5-7 раз на каждую ногу.

8. И.п. - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный, 5-7 раз на каждую сторону.

9. И.п – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки поочередно по 5 раз на правой и левой ноге (2-3см от пола). Дыхание произвольное. Темп средний по 5-7 подходов на каждой ноге.

10. И.п. – основная стойка. Приподнять плечи, с задержкой 2-3сек в верхней точке, делая вдох, на выдохе опустить плечи, расслабиться. Выполнять 5-7 раз.

11. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 – 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с – 1 мин.

***Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики №2***

1. Ходьба на месте или в движении с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 мин.

2. Бег на месте или в движении (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох. Выполнять 5-7раз

4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Под счёт 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; на 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 – И.п.; выдох; на 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний,5-7 раз в каждую сторону.

5. И.п. - лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу к груди, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу и вернуться в И.п. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный, 5-7 раз на каждой ногой.

6. И.п. – стойка на коленях. Сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. На счет 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; На счет 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Выполнять 5-7 раз.

7. И.п. - лежа на спине, руки в стороны, ладони в пол. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный. Выполнять 5-7 раз.

8. И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны. На выдохе наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги; вернуться в И.п. - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний. Выполнять 5-7 раз на каждую ногу.

9. И.п. ­­­– упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в И.п. - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре чуть шире плеч. Темп средний. Выполнять 5-7 раз на каждую ногу.

9. И.п. - упор присев. На счет 1 - толчком ног принять упор лежа; на счет 2 - упор лежа, ноги врозь; на 3 - упор лежа, ноги вместе; на 4 - толчком ног вернуться в упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнять 5-7 раз.

10. И.п. – упор присев. Встать, выполнить мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний. Выполнять 5-7 раз на каждую ногу.

11. И.п. – стоя, ноги вместе, руки за спину. На счет 1 - прыжок ноги врозь; на счет 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжок на двух ногах. Дыхание произвольное. Темп быстрый, продолжительность от 20 с.

12. И.п. – основная стойка. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний. Выполнять 5-7 раз.

13. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 50 секунд.

***Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики №3***

1. И.п. – Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе. Темп медленный, выполнять 5-7раз.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена. Выполнять махи руками перед собой попеременно 15-20 сек.

3. И.п – стоя, руки опущены. Делая вдох, подняться на носки, одновременно поднимая руки через стороны вверх, потянуться вверх, на выдохе вернуться в исходное положение. Темп средний. Выполнять 5-7 раз.

4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, чередуя постепенные ускорения и замедления темпа. Дыхание произвольно. Выполнять 30-50 сек.

6. И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед собой, согнуты в локтях, параллельно полу. Рывковые движения согнутыми в локтях руками на два счета затем прямыми руками на два счета. Темп средний. Выполнять 5-7 раз.

7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 3 боковых наклона туловища влево, вернуться в исходное положение; 3 боковых наклона туловища вправо, вернуться в И.п. Темп средний. Выполнять 5-7 раз.

8. И.п. – Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями, во время приседа руки вниз и назад, в положении стоя вперед и вверх. Темп средний. Выполнять 15-20 раз.

9. И.п. – Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе 10-15 сек.

10. Спокойная ходьба на месте или в движении с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.

 В теплое время года комплекс упражнений можно проводить на свежем воздухе. Что будет способствовать воздействию на организм естественных сил природы, таких как солнце воздух и прочие, и оказывать закаливающий эффект.

 Несмотря на то, что утренняя гигиеническая гимнастика и учебно-тренировочное занятие строятся на общих принципах физического воспитания они имеют разные цели и задачи, следовательно, это два разных полностью самостоятельных процесса.

Простые гимнастические упражнения объединенные в комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, в полной мере решают задачи стоящие перед данным типом занятия. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует повышению тонуса нервной системы, активизирует деятельность всех органов и систем организма, за счет чего повышается умственная и физическая работоспособность. Повышается дневная физическая активность, что служит профилактикой гиподинамии.

Комплекс  упражнений утренней гимнастики следует  начинать с малоинтенсивных движений (упражнения на потягивание, ходьба), постепенно увеличивая нагрузку на организм

Для раскрытия всего положительного потенциала, который несёт в себе комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания, в частности принцип систематичности, а также правильно подбирать нагрузку. Соблюдение вышесказанных правил поможет укреплению и оздоровлению всего организма.

**Список использованных источников.**

1. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательство Academia, 2011, 480 с.
2. Куценко Г. И., «Книга о здоровом образе жизни», М.: Профиздат, 1987г.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний, учебное пособие. Москва, 2003. - 224 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
5. Микулич П. В., Орлов Л. П., «Гимнастика», М.: Физкультура и спорт, 1959г.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Библиотека учителя физической культуры. М: Изд-во Владос-пресс, 2003. - 240 с.
7. Сологуб Е.Б., Капустин В.С. Влияние музыкального сопровождения на процессы адаптации к нагрузкам и мобилизации системной деятельности мозга юных спортсменов //Функциональные резервы спортсменов различной квалификации: Межвуз. сб. науч. тр. /ГДОИКФ им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1986. - С. 31-36.
8. Уткин В. Л., Бондин В. И., «Атлас физических упражнений для красоты и здоровья», М.: Физкультура и спорт, 1990г.