

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ И ДОМА

(ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)



Уфа 2020



## Утренняя гигиеническая гимнастика

**Утренняя гимнастика** – это комплекс упражнений, выполнение которых дает заряд энергии и позитивного настроения на целый день. Утренняя зарядка для школьников придумана не зря. Она помогает проснуться, взбодриться, повышает тонус организма, улучшает процессы кровообращения в организме, нормализует обмен веществ, способствует выведению токсинов, активизирует выработку гормона радости (эндорфина), сохраняет мышцы в хорошем тонусе и подтянутости, улучшает внимание, подавляет стрессовые ситуации.

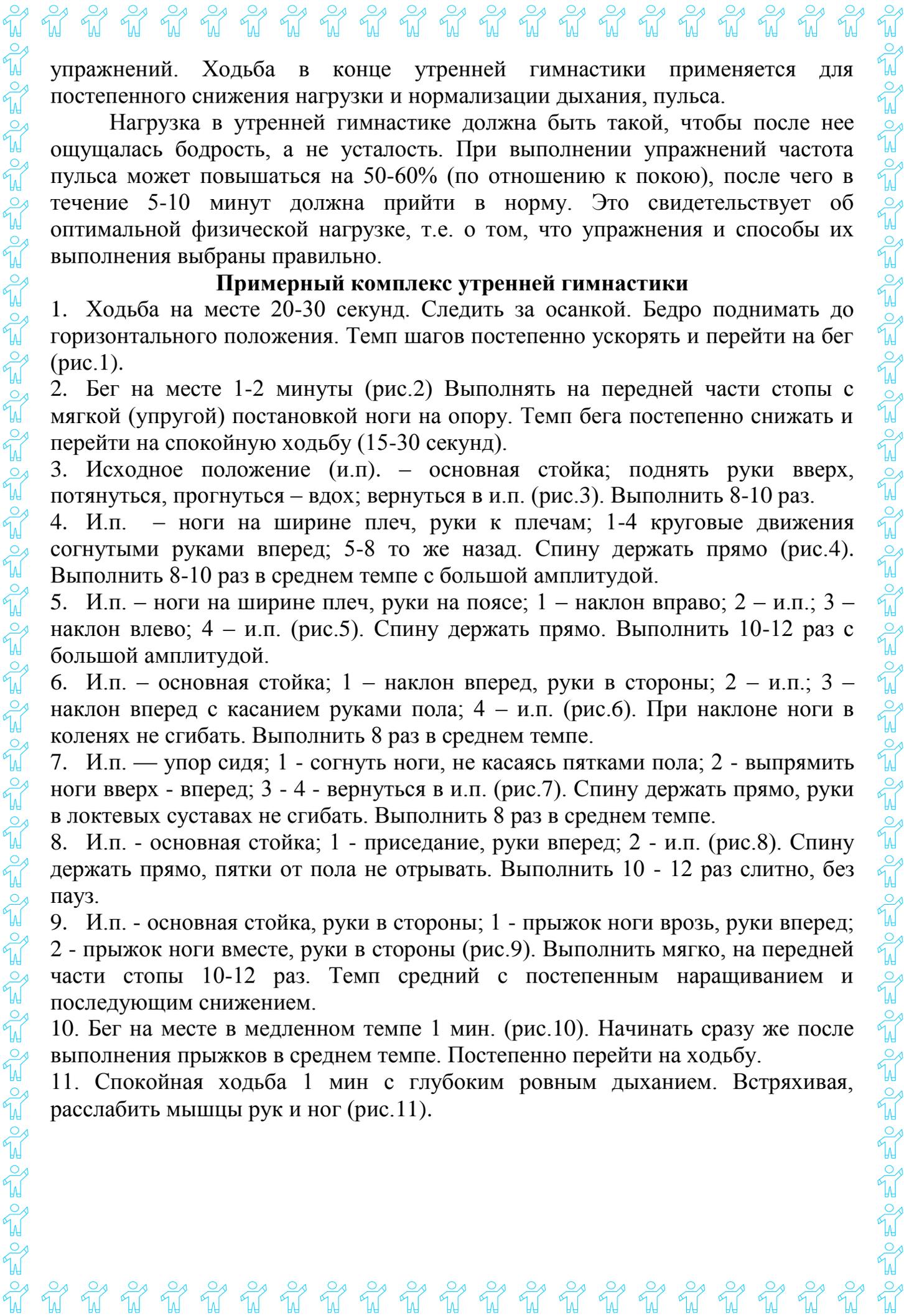
Утренняя гигиеническая гимнастика обычно содержит 8-12 упражнений, каждое из них повторяется 8-12 раз и более. Примерная продолжительность утренней гимнастики: для учащихся 1-4 классов – 8-10 минут, 5-8 классов – 10-15 минут, 9-11 классов – 15-20 минут.

Комплексы упражнений надо периодически обновлять. Один и тот же комплекс можно применять 12-15 дней.

Делать утреннюю гимнастику следует в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. Выполнение утренней гимнастики может сопровождаться музыкальным сопровождением.

Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определенной последовательности. Вначале упражнения на потягивание, затем спокойная ходьба (до 1 мин), переходящая в медленный бег (трусцой). Далее следуют дыхательные упражнения, а после них поочередно: упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, отведения и приведения, рывковые движения руками и др.); для мышц туловища (наклоны вперед и назад, наклоны в стороны, повороты, круговые движения туловищем вправо и влево и др.); для мышц ног (сгибание и разгибание, отведения и приведения, махи, полуприседания и приседания, различные выпады, подскоки на месте). Утренняя гимнастика должна заканчиваться медленным бегом с переходом на ходьбу и выполнением дыхательных упражнений.

Упражнения утренней гимнастики оказывают следующее воздействие на организм: медленная ходьба в начале утренней гимнастики вызывает постепенное усиление дыхания и кровообращения. Потягивания углубляют дыхание, увеличивают подвижность грудной клетки, гибкость позвоночника, исправляют осанку. Поднимание рук, отведения их в стороны и назад, круговые, рывковые и маховые движения руками увеличивают подвижность плечевых суставов, развивают мышцы рук и плечевого пояса. Наклоны, прогибания, повороты, круговые движения туловища увеличивают гибкость позвоночника, укрепляют мышцы туловища, формируют правильную осанку. Движение ногами (поднимание, отведения, махи) увеличивают подвижность суставов, укрепляют мышцы ног. Приседания, выпады, поднимание ног в положении сидя или лежа развивают мышцы ног, брюшного пресса. Бег и прыжки укрепляют мышцы ног, сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость. Ходьба (между упражнениями) с медленным, глубоким дыханием применяется для расслабления и восстановления после выполненных

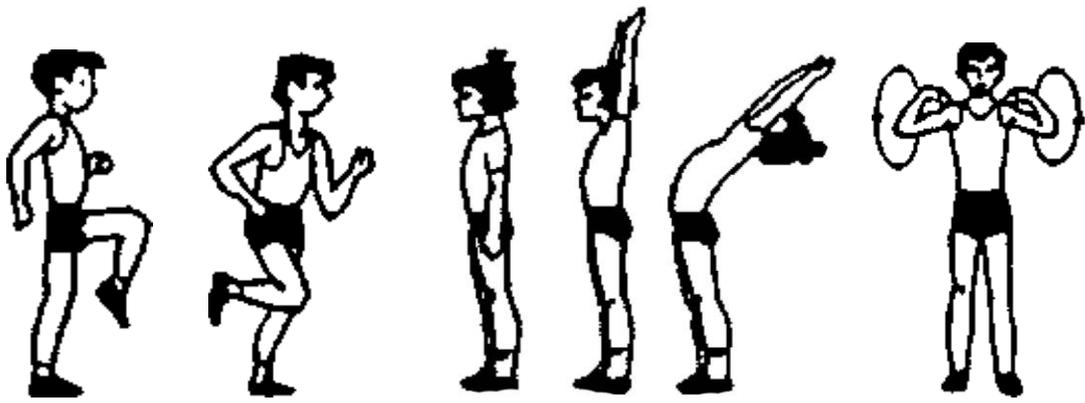


упражнений. Ходьба в конце утренней гимнастики применяется для постепенного снижения нагрузки и нормализации дыхания, пульса.

Нагрузка в утренней гимнастике должна быть такой, чтобы после нее ощущалась бодрость, а не усталость. При выполнении упражнений частота пульса может повышаться на 50-60% (по отношению к покою), после чего в течение 5-10 минут должна прийти в норму. Это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и способы их выполнения выбраны правильно.

### **Примерный комплекс утренней гимнастики**

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Следить за осанкой. Бедро поднимать до горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на бег (рис.1).
2. Бег на месте 1-2 минуты (рис.2) Выполнять на передней части стопы с мягкой (упругой) постановкой ноги на опору. Темп бега постепенно снижать и перейти на спокойную ходьбу (15-30 секунд).
3. Исходное положение (и.п). – основная стойка; поднять руки вверх, потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. (рис.3). Выполнить 8-10 раз.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 круговые движения согнутыми руками вперед; 5-8 то же назад. Спину держать прямо (рис.4). Выполнить 8-10 раз в среднем темпе с большой амплитудой.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п. (рис.5). Спину держать прямо. Выполнить 10-12 раз с большой амплитудой.
6. И.п. – основная стойка; 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед с касанием руками пола; 4 – и.п. (рис.6). При наклоне ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.
7. И.п. — упор сидя; 1 - согнуть ноги, не касаясь пятками пола; 2 - выпрямить ноги вверх - вперед; 3 - 4 - вернуться в и.п. (рис.7). Спину держать прямо, руки в локтевых суставах не сгибать. Выполнить 8 раз в среднем темпе.
8. И.п. - основная стойка; 1 - приседание, руки вперед; 2 - и.п. (рис.8). Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать. Выполнить 10 - 12 раз слитно, без пауз.
9. И.п. - основная стойка, руки в стороны; 1 - прыжок ноги врозь, руки вперед; 2 - прыжок ноги вместе, руки в стороны (рис.9). Выполнить мягко, на передней части стопы 10-12 раз. Темп средний с постепенным наращиванием и последующим снижением.
10. Бег на месте в медленном темпе 1 мин. (рис.10). Начинать сразу же после выполнения прыжков в среднем темпе. Постепенно перейти на ходьбу.
11. Спокойная ходьба 1 мин с глубоким ровным дыханием. Встряхивая, расслабить мышцы рук и ног (рис.11).

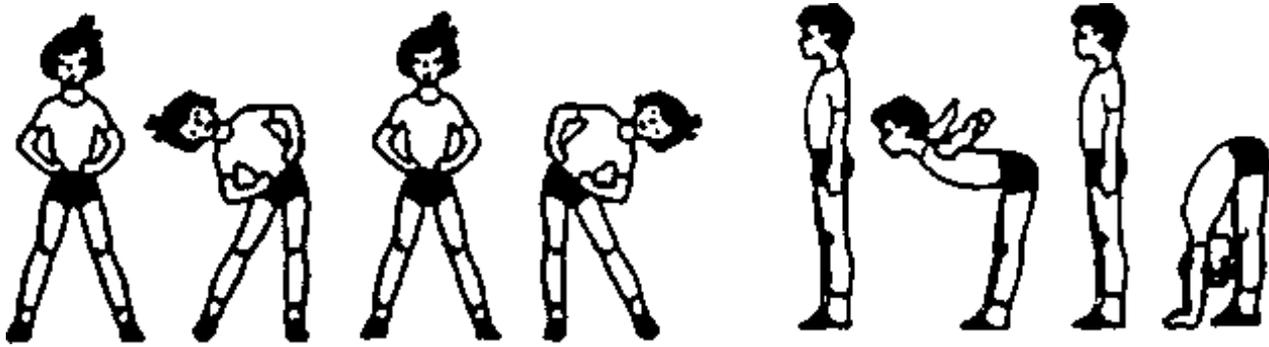


1

2

3

4



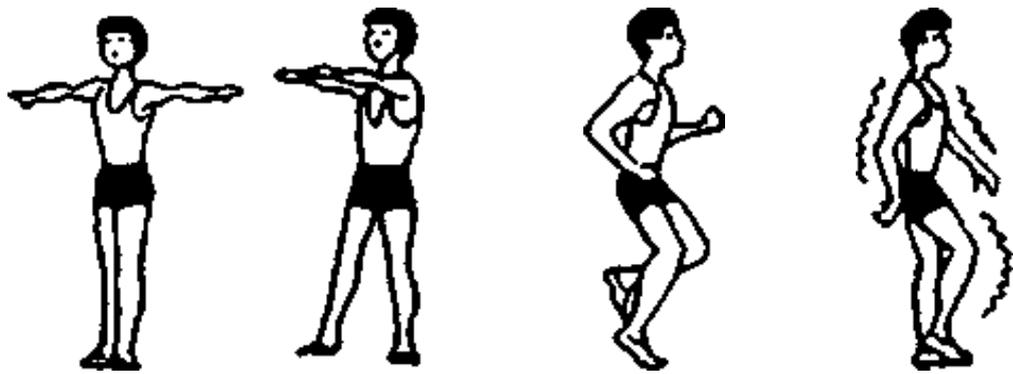
5

6



7

8



9

10

11



## Гимнастика до уроков

Гимнастика до уроков способствует повышению уровня возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, ускоряет вхождение организма в активную деятельность, улучшает работу других функций организма, развивает силу, ловкость. Значительно увеличивается эффект гимнастики, если она проводится на открытом воздухе в тёплые дни осенне-весеннего периода учебного года.



Упражнения для утренней гимнастики подбирают так, чтобы они охватывали, возможно, большее количество мышечных групп и по сложности были доступны детям. Заканчивают гимнастику упражнением на внимание, что подготавливает школьников к занятиям на первом уроке.

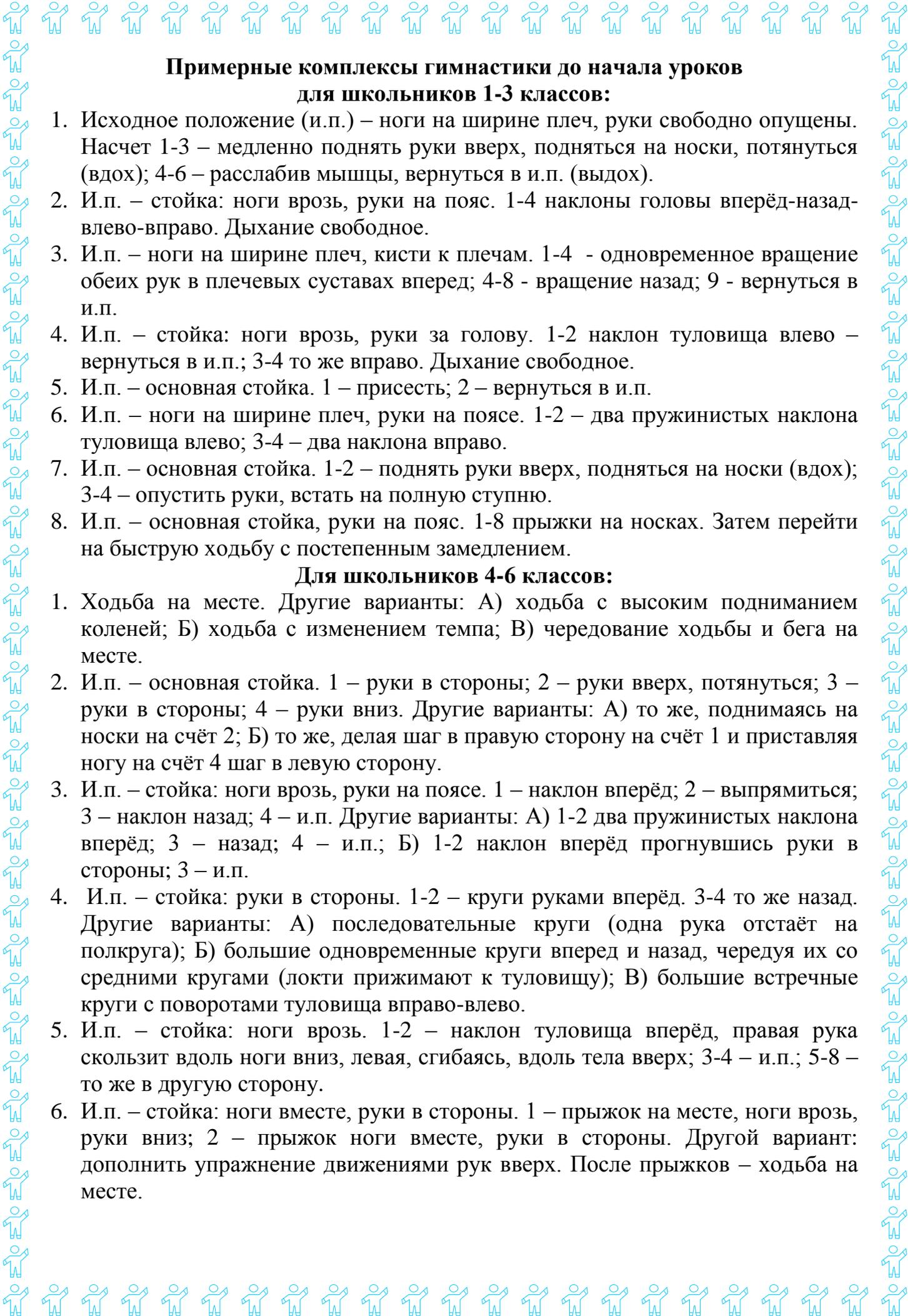
Гимнастика до уроков проводится отдельно с учащимися младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Содержание гимнастики до уроков составляет комплекс упражнений для рук, ног, туловища, головы. Комплексы состоят из 6-8 упражнений, каждое из которых выполняется 6-8 раз. Меньшее число упражнений и их повторений, как правило, относится к учащимся первых классов. Продолжительность гимнастики до уроков – до 10 мин.

Начинается гимнастика с ходьбы на месте, если она проводится в помещении школы, и с небольшой, лёгкой пробежки, если организуется на открытом воздухе. Первое упражнение начинается с потягивания, с подниманием рук вверх, вверх – в стороны из разных исходных положений, без поднимания или с подниманием на носках. Далее следуют упражнения с наклонами и поворотами головы, затем – для рук, туловища, ног. При этом предусматривается поочерёдное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавшим мышцам, чередование напряжения с расслаблением мышц, чередование противоположных движений, например, сгибания с разгибанием, наклонов вперёд с наклонами назад, наклонов вправо с наклонами влево, поворотов вправо с поворотами налево, вращение вправо с вращением влево и т.д. Завершается гимнастика прыжками, бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнениями на внимание.

Показ упражнений учителем должен быть чётким и кратким. Выполнение упражнений не должно вызывать утомления у детей, тем более у младших возрастных групп. Мышечное утомление может развиваться при длительном удержании статической позы, поэтому переход от одного упражнения к другому должен быть своевременным. При выполнении физических упражнений важно следить также за тем, чтобы дыхание было равномерным.

Музыкальное сопровождение является обязательным компонентом гимнастики перед уроками. Оно повышает эффект физических нагрузок, положительно влияет на эмоциональный настрой учащихся.

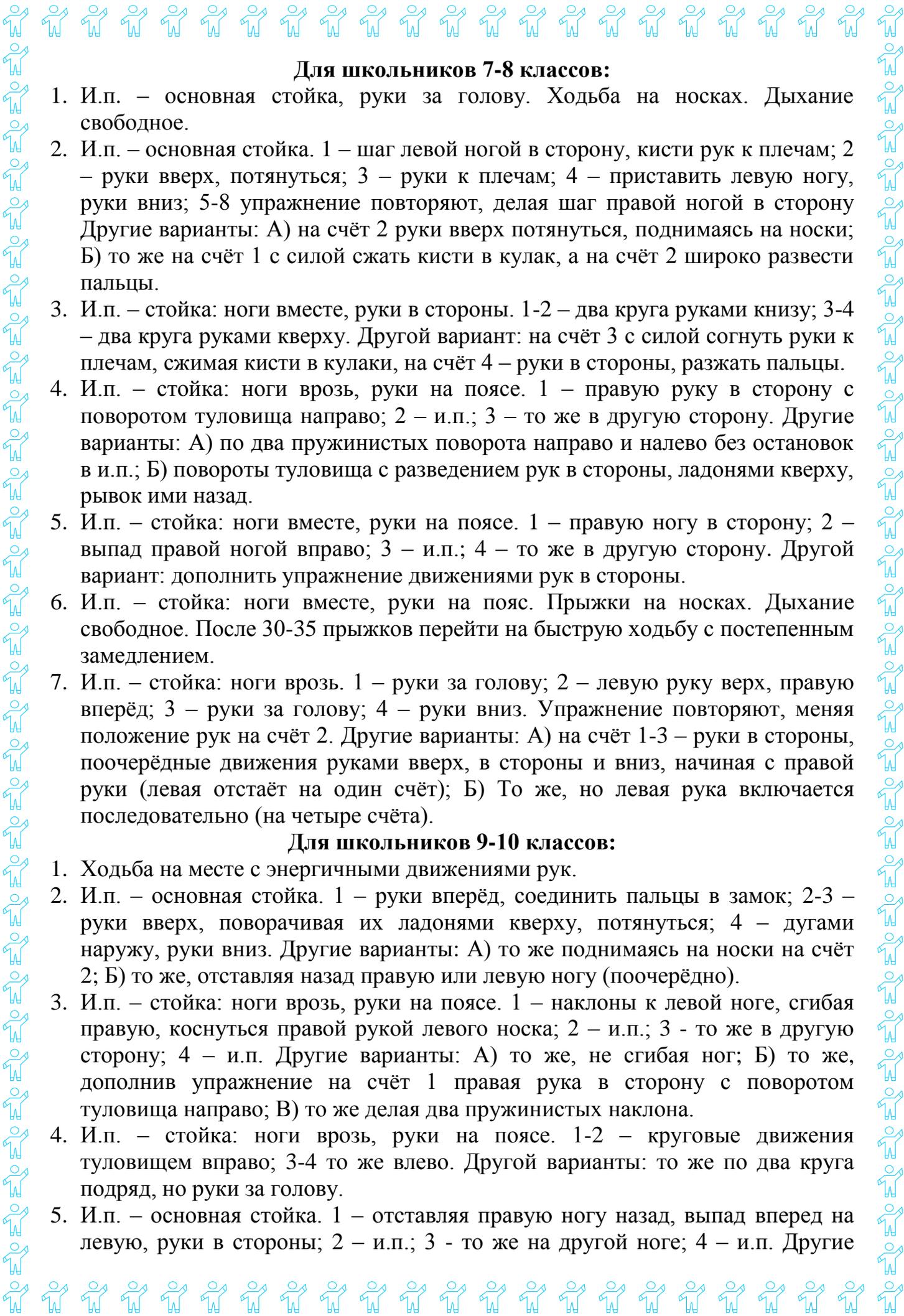


## Примерные комплексы гимнастики до начала уроков для школьников 1-3 классов:

1. Исходное положение (и.п.) – ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Насчет 1-3 – медленно поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться (вдох); 4-6 – расслабив мышцы, вернуться в и.п. (выдох).
2. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на пояс. 1-4 наклоны головы вперед-назад-влево-вправо. Дыхание свободное.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, кисти к плечам. 1-4 - одновременное вращение обеих рук в плечевых суставах вперед; 4-8 - вращение назад; 9 - вернуться в и.п.
4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки за голову. 1-2 наклон туловища влево – вернуться в и.п.; 3-4 то же вправо. Дыхание свободное.
5. И.п. – основная стойка. 1 – присесть; 2 – вернуться в и.п.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – два пружинистых наклона туловища влево; 3-4 – два наклона вправо.
7. И.п. – основная стойка. 1-2 – поднять руки вверх, подняться на носки (вдох); 3-4 – опустить руки, встать на полную ступню.
8. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1-8 прыжки на носках. Затем перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.

### Для школьников 4-6 классов:

1. Ходьба на месте. Другие варианты: А) ходьба с высоким подниманием коленей; Б) ходьба с изменением темпа; В) чередование ходьбы и бега на месте.
2. И.п. – основная стойка. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз. Другие варианты: А) то же, поднимаясь на носки на счёт 2; Б) то же, делая шаг в правую сторону на счёт 1 и приставляя ногу на счёт 4 шаг в левую сторону.
3. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться; 3 – наклон назад; 4 – и.п. Другие варианты: А) 1-2 два пружинистых наклона вперед; 3 – назад; 4 – и.п.; Б) 1-2 наклон вперед прогнувшись руки в стороны; 3 – и.п.
4. И.п. – стойка: руки в стороны. 1-2 – круги руками вперед. 3-4 то же назад. Другие варианты: А) последовательные круги (одна рука отстаёт на полкруга); Б) большие одновременные круги вперед и назад, чередуя их со средними кругами (локти прижимают к туловищу); В) большие встречные круги с поворотами туловища вправо-влево.
5. И.п. – стойка: ноги врозь. 1-2 – наклон туловища вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону.
6. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны. 1 – прыжок на месте, ноги врозь, руки вниз; 2 – прыжок ноги вместе, руки в стороны. Другой вариант: дополнить упражнение движениями рук вверх. После прыжков – ходьба на месте.



### Для школьников 7-8 классов:

1. И.п. – основная стойка, руки за голову. Ходьба на носках. Дыхание свободное.
2. И.п. – основная стойка. 1 – шаг левой ногой в сторону, кисти рук к плечам; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки к плечам; 4 – приставить левую ногу, руки вниз; 5-8 упражнение повторяют, делая шаг правой ногой в сторону. Другие варианты: А) на счёт 2 руки вверх потянуться, поднимаясь на носки; Б) то же на счёт 1 с силой сжать кисти в кулак, а на счёт 2 широко развести пальцы.
3. И.п. – стойка: ноги вместе, руки в стороны. 1-2 – два круга руками книзу; 3-4 – два круга руками кверху. Другой вариант: на счёт 3 с силой согнуть руки к плечам, сжимая кисти в кулаки, на счёт 4 – руки в стороны, разжать пальцы.
4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – правую руку в сторону с поворотом туловища направо; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону. Другие варианты: А) по два пружинистых поворота направо и налево без остановок в и.п.; Б) повороты туловища с разведением рук в стороны, ладонями кверху, рывок ими назад.
5. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону; 2 – выпад правой ногой вправо; 3 – и.п.; 4 – то же в другую сторону. Другой вариант: дополнить упражнение движениями рук в стороны.
6. И.п. – стойка: ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на носках. Дыхание свободное. После 30-35 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.
7. И.п. – стойка: ноги врозь. 1 – руки за голову; 2 – левую руку верх, правую вперёд; 3 – руки за голову; 4 – руки вниз. Упражнение повторяют, меняя положение рук на счёт 2. Другие варианты: А) на счёт 1-3 – руки в стороны, поочерёдные движения руками вверх, в стороны и вниз, начиная с правой руки (левая отстаёт на один счёт); Б) То же, но левая рука включается последовательно (на четыре счёта).

### Для школьников 9-10 классов:

1. Ходьба на месте с энергичными движениями рук.
2. И.п. – основная стойка. 1 – руки вперёд, соединить пальцы в замок; 2-3 – руки вверх, поворачивая их ладонями кверху, потянуться; 4 – дугами наружу, руки вниз. Другие варианты: А) то же поднимаясь на носки на счёт 2; Б) то же, отставляя назад правую или левую ногу (поочерёдно).
3. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклоны к левой ноге, сгибая правую, коснуться правой рукой левого носка; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и.п. Другие варианты: А) то же, не сгибая ног; Б) то же, дополнив упражнение на счёт 1 правая рука в сторону с поворотом туловища направо; В) то же делая два пружинистых наклона.
4. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – круговые движения туловищем вправо; 3-4 то же влево. Другой варианты: то же по два круга подряд, но руки за голову.
5. И.п. – основная стойка. 1 – отставляя правую ногу назад, выпад вперед на левую, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – то же на другой ноге; 4 – и.п. Другие

варианты: А) то же с 2-3 пружинистыми покачиваниями туловища в выпаде; Б) то же, опираясь руками о колено.

6. И.п. – основная стойка. Сочетания прыжков на месте: 1 - на правой ноге ; 2 – на левой ноге; 3-4 прыжки на двух ногах. Другой вариант: 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой, левую ногу вперёд (или в сторону или назад); 3 – прыжок на двух; 4 – прыжок левой, правую вперёд. После прыжков ходьба на месте.

7. И.п. – основная стойка. 1 – с силой согнуть руки к плечам, сжимая кисти в кулак; 2 – руки в стороны, широко разводя пальцы; 3-4 – руки вверх; 5-6 – руки вперёд; 7-8 – руки вниз. Другой варианты: руки перед грудью. 1 – рывок локтями назад; 2 – правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки и рывок назад; 3 – повторить рывок; 4 – повторить упражнение, сменив положение рук.

8.



**Составители:** зав. кафедрой общей гигиены с экологией с курсом гигиенических дисциплин ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, д.м.н., профессор Зулькарнаев Т.Р., доцент Поварго Е.А., доцент Зулькарнаева А.Т., аспирант Агафонов А.И., ассистент Масагутова А.Г.; главный врач ГБУЗ БЦМП Хасанов Р.В., зам. гл. врача по ОМР ГБУЗ БЦМП Автахова З.Т., зав. ООКПР ГБУЗ БЦМП Ахметова И.А.



ГБУЗ РЦМП, з., т. 1000 экз., 2020г.