

урок з фізичної культури

**за темою: «Ранкова гімнастика – крок до здорового способу життя»
складено керівником ф/в ДПЗЛ Біленко О.В.**

Тема уроку: «Ранкова гімнастика – крок до здорового способу життя».

Очікувані результати:

1. навчити учнів складати комплекси ранкової гімнастики на різні м'язові групи;
2. навчити учнів виробляти і формулювати аргументи, висловлювати думки з питання у виразній і стислій формі, переконувати інших;
3. навчити учнів самостійно працювати в період карантину

Інтерактивний метод: «Прес».

Домашнє завдання: кожному учню підготувати практичний показ свого розробленого комплексу.

Хід роботи:

ЗАРЯДКА (ранкова гігієнічна гімнастика) - комплекс нескладних фізичних вправ, які виконуються щодня ранком після сну. Зарядка допомагає більш швидкому переходові організму від стану спокою під час сну, коли усі фізіологічні процеси уповільнені, до пильнування, активній діяльності. Систематично проведена зарядка підвищує загальний тонус організму, сприяє зміцненню здоров'я, поліпшує діяльність серцево-судинної нервової і дихальної систем, підсилює обмін речовин, зміцнює і розвиває м'язи, сприяє формуванню правильної постави. У людей, що постійно займаються зарядкою, підвищується працездатність, поліпшується апетит, загальне

самопочуття, сон. Щоденна зарядка виховує корисну для здоров'я звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Займатися зарядкою можуть люди будь-якого віку. Особливе значення має зарядка для людей розумової праці, що ведуть малорухомий спосіб життя.

Зарядка звичайно складається з комплексу гімнастичних вправ, що впливають на всі найважливіші групи м'язів тіла. Комплекс вправ варто змінювати кожні 12-15 днів. Зарядку варто проводити протягом 8-15 хв. Займатися потрібно в чистій провітреній кімнаті;

Одяг повинний бути легким, що не стискає рухів, взуття без каблуків. Не можна затримувати подих, він повинен бути рівним і глибоким; при виконанні вправ у середньому і повільному темпі подих погоджують з рухами: вдих роблять при розгинанні корпусу, потягуванні, розведенні і підніманні рук і інших рухів, що допомагають розширенню грудної клітки; при згинанні тулуба, опусканні рук, присіданні роблять видих. При рухах у швидкому темпі подих буває частіше повільним. Після зарядки рекомендуються водні процедури з дотриманням правил загартовування організму - душ, обмивання або обтирання вологим рушником по пояс.

Насамперед, фізичне навантаження при виконанні зарядки повинне відповідати функціональним можливостям організму. При контролі за ним рекомендуємо орієнтуватися на об'єктивні і суб'єктивні показники.

З об'єктивних показників найбільш доступний і інформативний пульс.

При виконанні комплексів ранкової гімнастики знижених і звичайних труднощів пульс може зростати на 50-80% порівняно з його значенням у спокої, після зарядки підвищених труднощів – на 100-150%. Якщо через 5-15 хв. частота пульсу повертається до вихідного показника, то це свідчить про відповідність отриманого навантаження функціональним можливостям організму.

Гарним орієнтиром для визначення оптимальності одержуваного фізичного навантаження можна вважати і самопочуття. Після ранкової гімнастики воно

повинне бути бадьорим, настрій – гарним. Млявість, почуття втоми на навчальних заняттях – свідчення перевантаження.

При виконанні комплексу ранкової гімнастики бажано «розім'яти» всі основні м'язові групи. Для цього варто виконати переважно вправи в динамічному режимі на гнучкість, силу, розслаблення. Вірним буде виконання гімнастичних вправ у такій послідовності:

- 1) вправи, що допомагають організму плавно перейти до робочого стану (потягування, ходьба, ходьба з рухами рук, легкий біг);
- 2) вправи, що допомагають «розім'яти» плечові суглоби, попереки, ноги (обертання рук, тазу, спокійні нахили і повороти тулуба, присідання);
- 3) вправи на силу рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування);
- 4) вправи для м'язів черевного пресу;
- 5) вправи на силу ніг;
- 6) вправи, що заспокоюють подих.

Підкреслюємо, що вправи на силу повинні перемежовуватися з рухами на гнучкість і розслаблення.

Пропонуються зразкові комплекси ранкової гімнастики, які розробили або підібрали учні нашого ліцею. Виконуючи їх протягом двох тижнів, кожна людина надалі зможе самостійно підібрати вправи, зберігаючи зразкову послідовність рухів. В описі комплексів, після кожної вправи проставлені кількісні параметри повторень. Починати треба з найменшого числа, поступово збільшуючи до кінцевого.

Комплекси ранкової гімнастики

Комплекс ранкової гімнастики № 1 (жінки)

1. В.П. – о.с. 1-2 – піднятися на носки, руки вгору, вдих. 3-4 – опустити руки, розслаблюючи їх, видих. Повторити 5-6 разів у спокійному темпі.
2. Ходьба з обертанням зігнутих рук уперед та назад. Повторити 5-6 разів. 42

3. В.П. руки на поясі – три пружних присідання, видих. Випрямитися, вдих. Виконати 8-14 разів. Потім ходьба до заспокоєння подиху з розслаблення рук і ніг.
4. В.П. – стійка ніг нарізно. Три пружних нахили вперед, пальцями чи долоньями рук постаратися торкнутися підлоги, не згинаючи ніг, видих. Випрямитися з невеликим прогинанням і відведенням рук у сторони, вдих. Виконати 12-17 разів у середньому темпі.
5. В.П. – упор лежачи, руки на стільці (краї ліжка, дивана) – 5-12 віджимань. Подих не затримувати. Якщо ця вправа виявиться складною для виконання, то руки згинаєте не цілком.
6. В.П – ліва нога позаду на носку, руки вгорі. Махи лівою ногою вперед, руки вперед. Те ж правою ногою. Виконати по 6-10 разів.
7. В.П. – лежачи на спині (підлозі, ліжку, дивані, ослоні), руки в сторони. Сісти, одночасно згинаючи ноги і підтягуючи за допомогою рук коліна до грудей, – видих. Потім лягти на спину, вдих. Виконати в середньому й швидкому темпі 14-22 рази.
8. В.П. – стійка ніг нарізно з опорою руками на рівні попереку (за спинку стільця, ліжка і т. п.) – прогинання назад на три-чотири рахунки: видих і випрямлення в в.п. на один рахунок, вдих. Повторити 3-5 рази в спокійному темпі.
9. Біг на місці чи з просування вперед в спокійному темпі. Почати з 30-40 с і довести час бігу до 1,5-2 хв. Подих вільний, через ніс. Після бігу – ходьба до нормалізації подиху.
10. В.П. – стійка ніг нарізно, руки на поясі – обертання голови вліво, потім вправо в спокійному темпі 1-15 с.

Комплекс ранкової гімнастики № 1 (чоловіки)

1. Ходьба на місці чи з просуванням і одночасним обертанням рук у плечових суглобах уперед і назад по 6-8 разів.
2. В.П – о.с. Присід, руки вперед, видих. Випрямитися з махом рук назад,

вдих. Повторити 9-14 разів. Закінчивши вправу, розслабити м'язи струшуванням рук і ніг. 3. В.П. – стійка ніг нарізно. Два пружних нахили вперед з торканням пальцями рук підлоги, видих. Потім випрямитися і виконати два пружних прогинання назад, продовжити видих. Прийняти вихідне положення, зробити спокійний вдих і продовжити виконання вправи. Повторити 10-17 разів.

4. Ходьба з поворотами тулуба вліво і вправо. Поворот виконується убік ноги, що робить крок. Подих не затримувати. Повторити 5-7 разів

5. В.П. – упор лежачи на животі. Згинання і розгинання рук в упорі (віджимання).

Виконати 14-22 рази в спокійному темпі, подих не затримувати, тіло пряме. Закінчивши вправу, походити до нормалізації подиху, розслабити м'язи рук отряхуючи кистями.

6. В.П. – лежачи на спині (на ліжку, підлозі, дивані, килимі). Сісти з невеликим нахилом уперед, потім лягти. Подих не затримувати, вправу виконувати швидко. Повторити 15-25 разів.

7. В.П. – стійка ніг нарізно, спиною до стіни (на відстані 0,5-0,8 м від неї). Прогнутися і торкнутися пальцями рук стінки, видих. Потім повернутися у в.п., вдих. Виконати в спокійному темпі 3-4 рази.

8. В.П. – руки в сторони. Почергові махи лівою і правою ногою вперед, руки вперед. Виконати в середньому темпі по 6-10 махів кожною ногою. Подих не затримувати.

9. Ходьба випадками вперед. Якщо не дозволяє площа, то виконати почергові випадки лівою і правою ногою з в.п. з наступним приставлянням ноги.

Повторити 6-10 разів. Закінчивши вправу, походити до нормалізації подиху, розслабивши м'язи ніг.

10. В.П. – о.с. Махи руками назад, потім вперед. Виконати по 5-7 махів, подих не затримувати.

Комплекс ранкової гімнастики підвищеної трудності (чоловіки)

Спочатку ходьба 1-1,5 хв., 10-12 присідань і нахилів уперед. Потім біг у

спокійному темпі 5-30 хв. (залежно від ступеня тренованості і наявності часу) з наступним переходом на ходьбу до нормалізації подиху.

1. Ходьба з обертанням рук у плечових суглобах уперед та назад. Повторити 5-6 разів.

2. Ходьба з поворотами тулуба у бік ноги, з якої виконується крок. Проробити по 4-5 поворотів.

3. Ходьба випадами. Виконувати в спокійному темпі 6-8 випадів з наступною ходьбою до нормалізації подиху і розслаблення м'язів рук і ніг.

4. В.П. – стійка ніг нарізно. Два підходи по 30 нахилів уперед

5. В.П. – упор лежачи на землі чи на ослоні. Віджимання. Виконати 18-24 рази. Подих не затримувати. Після віджимань походити до заспокоєння подиху з махами руками в сторони – назад, нагору – назад. Розслабити м'язи рук і ніг.

6. В.П. – лежачи на спині. Сісти з одночасним підніманням ніг у «кут» і лягти, також одночасно опускаючи ноги і тулуб. Подих не затримувати. Виконувати 15-30 разів.

7. В.П. – стійка ніг нарізно. Прогинання назад, постаратися побачити землю, видих. Випрямитися, вдих. Виконати в спокійному темпі 3-4 рази. Цю ж вправу можна проробити з опорою руками на рівні попереку.

8. В.П. – стоячи боком до опори і тримаючись за неї на рівні пояса. Махи ногами вперед – назад. Виконати по 6-10 махів кожною ногою.

9. В.П. – лежачи на животі. Підняти тулуб і руки вище (прогнутись), вдих. Опуститися у в.п., розслабити м'язи, видих. Повторити 8-12 разів.

10. В.П. – права (ліва) нога на опорі. Нахили вперед до піднятої ноги.

Виконувати в спокійному темпі (один нахил у секунду) 15-20 разів, потім поміняти положення ніг.

11. В.П. – стійка ніг нарізно. Обертання голови вліво і вправо, повороти і нахили голови – 20-30 с. Те ж можна проробити під час ходьби.

При наявності часу і з поліпшенням фізичної тренованості в такий комплекс

ранкової зарядки можна додати ще по одному підходу на віджимання і на силу м'язів черевного преса. Маючи поперечину чи яке-небудь інше пристосування (жердина, бруси, товста гілка дерева і т. п.) бажано проробити один підхід на підтягування.

Варіанти скороченої ранкової гімнастики

Виконують їх у випадку, коли в учнів бракує часу. Проте, навіть такі невеликі «набори» вправ, що ми пропонуємо, допомагають «настроїти» організм на навчальний день, поліпшують самопочуття.

Комплекс № 1

1. Кола руками вперед і назад по 4-5 разів.
2. В.П. – стійка ніг нарізно. Нахил уперед, випрямляючись, невелике прогинання назад. Виконати 25-30 разів у середньому темпі, подих не затримувати.
3. В.П. – о.с. Присідання в середньому темпі (10-16 разів). Потім походити до нормалізації подиху, розслабити м'язи рук і ніг.

Комплекс № 2

1. В.П. – стійка ніг нарізно, руки на поясі. Обертання тазу вліво і вправо на напівзігнутих ногах. Виконати по 4-5 разів у спокійному темпі, потім розслабити м'язи рук і ніг.
 2. 1-2 підходи по 30 нахилів уперед під час нахилу – чіткий вдих).
 3. В.П. – стійка ніг нарізно. Три пружних присідання, видих. Випрямитися, вдих.
- Виконати 8-12 разів. Потім розслабити м'язи рук і ніг.

Дебрифінг.

Питання:

1. Чи важливо виконання ранкової гімнастики.
2. Чи допоможе вам ранкова гімнастика змінити вашу фізичну форму.

3. Чи впливає виконання ранкової зарядки на ваш емоційний стан.

4. Як на ваш роздум – чи є ранкова гімнастика крок до здорового способу життя?

Домашнє завдання:

- кожен учень групи готує практичний показ свого розробленого комплексу.