**НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!**

 (памятка для учащихся и родителей)

Гиподинамией страдают около 75% российских школьников!

Гиподинамия приводит к снижению физической и умственной работоспособности, функциональных возможностей, нарушению деятельности опорно-двигательного аппарата.

**Какое значение имеет утренняя зарядка**

**для школьников?**

У детей до 14 лет идет интенсивный рост костей, психического и физического развития. В 14 лет начинается половое созревание, у мальчиков отмечается наращивание мышечной массы и они начинают развиваться быстрее девочек. Поэтому очень важно школьникам ввести в режим дня физические упражнения. Несовершенство сердечно-сосудистой системы у школьников является причиной часто возникающих обмороков, скачков артериального давления, слабости при физических нагрузках. Нерациональный режим дня способствует развитию утомления и снижению иммунитета, длительная статическая нагрузка может привести к нарушению осанки.

 **Утренняя гимнастика - средство всестороннего развития детей, сохранения и укрепления их здоровья!**

Утренняя гимнастика, равномерно воздействуя на мышцы, активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в [мягких тканях](https://www.animemylife.ru/abscess-myagkih-abscess-lechenie-abscessa-myagkih-tkanei/) и [внутренних органах](https://www.animemylife.ru/anatomiya-cheloveka-organy-zhivota-kak-raspolozheny-vnutrennie/), способствует регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

**Утренняя гимнастика в режиме дня школьника важна для:**

* укрепления [нервной системы](https://www.animemylife.ru/kak-vosstanovit-nervnuyu-sistemu-cheloveka-ukreplyaem-nervnuyu-sistemu/);
* предупреждения [простудных заболеваний](https://www.animemylife.ru/kak-izbavitsya-ot-chastyh-prostudnyh-zabolevanii-kazhdyi-mesyac-prostuda-chto/);
* укрепления мышц тела, улучшения координации и пластики движений;
* увеличения умственной и физической работоспособности в течение всего дня;
* переключения с одного вида деятельности на другой;
* привития навыков дисциплины.

**Как заинтересовать ребёнка в утренней зарядке?**

заниматься вместе с ребенком;

ввести в ежедневную зарядку элементы игры — для детей 6-8 лет;

делать зарядку под бодрую музыку;

включить подходящие стихотворения на аудио, видео или проговаривать самому;

хвалить ребёнка каждый раз, когда он выполнил комплекс, напоминать, что с каждым днём его организм становится всё более физически крепким и здоровым, а мышцы — красивыми.

 **Родителям на заметку!**

* Начинать зарядку нужно с разминки - после пробуждения, лежа в постели поднять и опустить руки, покрутить кистями рук, сжать и разжать пальцы.
* Выполнять упражнения натощак в хорошо проветриваемом помещении или на улице.
* Следить за дыханием: вдох через нос, выдох через рот.
* Соблюдать регулярность — заниматься систематически.
* Соблюдать длительность: для дошкольников – 5 минут; младших школьников (до 10 лет) - 10 минут; после 10 лет – 15 минут.
* Соблюдать постепенность, включая более сложные упражнения после закрепления нагрузки, не ранее, чем через 2 недели.
* Приучить ребёнка заканчивать занятия водными процедурами: контрастным душем, обливаниями.

## Комплекс упражнений утренней зарядки

## для школьников

## ****Ходьба на месте.**** Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

1. **Наклоны вперед.** Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.
2. **Ноги разводятся в стороны.** На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам. 1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.
3. **Касание пола.** Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.
4. **Касание ног.** Упражнение выполняется до 8-15 раз. Начальное положение ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.1) делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону. 2) возвращение в исходное положение.
5. **Подъем рук вверх рывком.** Повторять упражнение до 15 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.1) Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад. 2) возврат в исходное положение.
6. **Ходьба с резкими поворотами.** Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс. 1) Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево 2) После каждого выпада вернуться в начальную позу.
7. **Повороты туловища.** Повторять упражнение до 15 раз. Начальное положение: ноги сомкнуты вместе, а руги на поясе. 1) производятся развороты в разные стороны. 2) при поворотах ноги остаются в исходном положении.
8. **Прыжки на месте.** Выполнять до 15 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе. 1) делаются три прыжка на месте , затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов. 2) после чего все повторяется в другую сторону.
9. **Бег с разворотами на 180 градусов.** Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом. 1) начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки. 2) Проделывается то же самое до 10 раз.
10. **Расслабление.** Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

**Общие упражнения для детей 6-10 лет**

Упражнения для детей 6-10 лет могут быть такими (вы можете сами составить комплекс из понравившихся вариантов и добавить свои движения, продолжительность каждого упражнения — около одной минуты):

1. **Ходьба на месте.** Следите за тем, чтобы ноги ребёнка не находились слишком далеко друг от друга, а руки были на поясе.
2. **Ходьба на месте с высоким подъёмом колена.**
3. **Неглубокие приседания** с вытягиванием рук вперёд — полезны для укрепления мышц ног и улучшения подвижности суставов.
4. **Приседания с выпрыгиванием** — руки лежат на поясе, ребёнок неглубоко приседает и выпрыгивает с поднятыми руками.
5. **Наклоны:** неполный наклон вниз — выдох — полный наклон, такой, чтобы ребёнок мог коснуться руками пола.
6. **Ноги в стороны.** Из прямого положения развести руки в стороны, сдвинуть одну ногу сначала в левую сторону, затем — в правую. Поменять ногу.
7. **Наклоны к носкам ног** — попросите ребёнка тянуться настолько далеко, насколько получается.
8. **Прыжки**. Сначала на левой, затем на правой ноге, потом на обеих. Завершают упражнение прыжки с поворотом: поочередно на 90 и на 180 градусов.
9. **Наклоны в сторону** — для укрепления мышц спины, туловища, живота.
10. **Махи ногами лежа на животе** — согнутые в локтях руки лежат одна поверх другой, подбородок лежит на руках.
11. **Перевороты лёжа на спине** — упражнение для туловища. С вытянутыми над головой руками на вдохе ребёнок переворачивается на живот, на выдохе возвращается на спину. Перевороты через левое и правое плечо чередуются.
12. **Мостик —** лёжа на спине опереться на ступни и ладони, постепенно максимально распрямить руки и прогнуть спину.
13. **Велосипед —** лёжа на спине крутить ногами педали воображаемого велосипеда.