Утренняя гигиеническая гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После побуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой - получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

Для занятий утренней зарядкой удобно пользоваться комплексами упражнений передаваемых по радио и телевидению.

Некоторые упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. При занятиях физической культурой необходимо учитывать отклонения в физическом развитии человека, так при плоскостопии большое значение умеют регулярные занятия спортом: рекомендуется плавание, а упражнения связанные с усиленной нагрузкой на ноги (например, тяжелая атлетика, бег, конькобежный спорт и др.), исключаются.

Плоскостопие- уплощение продольного или поперечного свода одной или обеих стоп; возможны сочетания обеих видов деформации стопы. При этом стопа соприкасается с полом (землёй) почти всей своей поверхностью, а её отпечаток лишен характерной внутренней выемки. Плоскостопие развивается чаще в детстве, когда нагрузка на стопу не соответствует выносливости её мышц. Наиболее ранние признаки плоскостопия - ноющая боль в стопе, мышцах голени, бедра, в пояснице. К вечеру может появиться отёк стопы, исчезающий за ночь. В дальнейшем стопа деформируется, удлиняется и расширяется в средней части. При тяжёлых степенях плоскостопия значительно изменяется походка: становиться неуклюжей, скованной.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Счёт | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
| 1 | В среднем темпе | И.П.- О.С.  Ходьба (можно на месте) | 1-1.5 мин. | Дыхание ровное, спина прямая, голову не наклонять |
| 2 | Медленно | И.П. Ноги на ширене плеч, руки на поясе.  Круговые движения головы влево и вправо | 5-влево 5-впаво | Упражнение выполняется плавно без рывков |
| 3 | Медленно        1  2  3  4  5 | Потягивание.  И.П.- О.С.  Поднять руки в следующей последовательности:  вверх;  за голову;  одну руку вверх, другую в сторону затем наоборот;  вернуться в исходное положение | 5-7 раз | Нужно отвести назад плечи и голову и напрячь все мышцы тела; если одна или две руки вверху, посмотреть на их кисти. |
| 4 | В среднем темпе | Исходное положение тоже.  Кисти сжаты в кулак, круговые движения предплечьями | 5 раз в одну и 5 раз в другую сторону | Следить за осанкой.  Энергичные движения рук. |
| 5 | 1-2  3-4 | Руки согнуты, кисти на уровне груди. Движения согнутыми и прямыми руками:  в стороны – прямыми  назад - согнутыми | 5-7 повторов | Руки не опускать, держать на одной линии    Вдох  Выдох |
| 6 | В среднем темпе | Круговые движения руками вперёд и назад | По5 раз в каждую сторону | Голову не наклонять, спина прямая. |
| 7 | 1-2  3-4 | Из положения “одна рука вверх” движения руками назад со сменой положения рук:  правая вверх, левая вниз  наоборот | 3-4 раза | Энергичные движения рук.    Вдох  Выдох |
| 8 | 1  2  3  4 | Ноги на ширене плеч, руки вперёд. Наклоны туловища:  К левой ноге  Вперёд  К правой ноге  Вернуться в исходное положение | 5-7 наклонов | Руками стараться коснуться пола. |
| 9 | 1    2 | Лечь на пол, положить ноги под опору, руки за голову.  Поднять туловище в положение сидя  Вернуться в исходное положение | 15-20 раз | Руки держать за головой    Вдох    Выдох |
| 10 | 1  2 | Ноги на ширене ступни, руки на поясе.  Присесть, руки вперёд  В исходное положение | 15-20 раз | Пятки не отрывать от пола.  Выдох  Вдох |
| 11\* |  | Аналогичное упражнение на носках | 15-20 раз | Пятки не касаются пола. |
| 12 | 1  2 | Ноги как можно шире, руки в замок на уровне груди, присесть на левую ногу. Перемещение центра тяжести с ноги на ногу.  Присесть на правую ногу  На левую | 10-20 раз | Упражнение выполняется в положении “в присяде” |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| -1- | -2- | -3- | -4- | -5- |
| 13 | 1  2 | И.П.- О.С.  Перекат с пятки на носок  обратно | 10-15 раз | Упражнение выполняется не спеша. |
| 14 | 1    2 | Прыжки из положения, стоя со сменой положения ног и рук.  Левая нога вперёд правая назад, руки вверх  В прыжке сменить положение ног, руки вниз | 15-20 раз | Упражнение на координацию движений.  Вдох    Выдох |
| 15 | 1    2 | Прыжки из положения, стоя со сменой положения ног и рук.  Ноги в стороны одна рука вперёд, другая назад  В прыжке сменить положение рук, ноги вместе | 15-20 раз | Упражнение на координацию движений.  Вдох    Выдох |
| 16 | 1    2 | Отжимания от пола. Упор лёжа, руки широко расставлены  Опустить туловище (согнуть руки в локтях)  Поднять туловище (выпрямить руки) | 45-50 раз | Голову не опускать, при наклоне угол в локтях 90°  Вдох    Выдох |
| 17 | с замедлением темпа | Ходьба | 1-2 минуты | В процессе ходьбы восстановить дыхание |

В случаях, когда выполнение упражнения не оказывает заметного влияния на грудную клетку, следует дышать так, как удобно, легче.

Время от времени упражнения можно заменять.

\*- упражнение служит для профилактики и лечения плоскостопия.

Комплекс упражнений рекомендуемых при плоскостопии.

1. 1.        Сидя на стуле разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола
2. 2.        Из того же положения захватывание стопами мяча среднего размера и поднимание его
3. 3.        Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик. Максимальное сгибание и разгибание стоп.
4. 4.        Сидя на стуле, сгибание пальцами ног коврика или куска ткани, лежащего на полу.
5. 5.        Из того же положения, между стопами находиться небольшой резиновый мяч. Сдавливание стопами этого мяча.
6. 6.        Захватывание и поднимание пальцами ног различных предметов (палочек, мяча, куска ткани).
7. 7.        То же исходное положение, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катание палки подошвами ног.
8. 8.        Из положения стоя, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок.
9. 9.        Из того же положения. Ходьба по гимнастической палке.
10. 10.     Для этого упражнения необходим брусок с треугольным профилем. Ходьба по этому бруску.
11. 11.     Ходьба на носках по наклонной плоскости.
12. 12.     Приседания и полуприседания на носках (на пятки не опускаться).