

*Свистунова Маргарита Павловна*

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**Аннотация:** в статье рассмотрено понятие физической культуры. Автоматом перечислены различные виды физических упражнений, предложены комплексы упражнений для утренней зарядки, даны рекомендации по их выполнению.

**Ключевые слова:** утренняя зарядка, упражнения, здоровье.

### *Введение.*

Начинать день с утренних упражнений – самая лучшая привычка. Утренние физические нагрузки помогут максимально изменить свое тело.

Чтобы легче было проснуться, как раз и нужно выполнять упражнения утром. Они должны быть регулярными, поскольку только в этом случае организм не сбивается с толку и не нарушается циркадный ритм. Когда приходит время для просыпания, эндокринная система и гормоны начинают подготавливать тело человека к зарядке. Гормональный фон регулирует кровяное давление, работу сердца и создаёт прилив крови к мускульной системе. Однако полезна только та гимнастика, которая делается с возрастающей ежедневно нагрузкой.

Заботясь о своем здоровье очень важно соблюдать режим ночного сна. Ранний отход ко сну и раннее пробуждение является физиологически обоснованным. Полноценный ночной отдых укрепляет здоровье и обеспечивает организм необходимой энергией на весь день.

### *Утренняя зарядка. Правила выполнения.*

Зарядку следует делать ежедневно. Продолжительность ее может составлять до 20 минут – 5–10 упражнений с повтором каждого по 10 раз. Выполнять упражнения необходимо не через силу, а с удовольствием.

*Упражнения:*

Весь круг выполняется без перерывов между упражнениями. В тренировочные дни делаем один круг. В дни отдыха 2 круга, с перерывом между кругами в 30 секунд.

1. Одностороннее упражнение на нижнюю часть тела.

8–15 повторений на ногу, задержка 3 секунды.

Варианты: выпады, болгарские сплит приседания, приседания на одной ноге.

2. Статическое кор-упражнение.

Задержка 15–30 секунд.

Варианты: планка, V-образный подъем туловища.

3. Динамическое упражнение на верхнюю часть тела (акцент на плечи).

8–15 повторений на ногу.

Варианты: отжимания с упором на ящик или скамью, отжимания с ногами на скамье.

4. Статическое упражнение на верхнюю часть тела (акцент на плечи).

Задержка 15–45 секунд.

Варианты: боковая планка, планка в позиции отжиманий.

5. Динамическое упражнение на корпус.

Максимум повторений за 30 секунд.

Варианты: русский твист (боковые повороты сидя), подъем рук к ногам, кранчи велосипед, подъем ног.

6. Взрывное упражнение на нижнюю часть тела.

10–15 повторений.

Варианты: приседания с выпрыгиванием, выпады с выпрыгиванием, прыжки лягушка, прыжки торнадо.

*Вывод.*

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической

культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация – восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Как говорил великий учёный: «Одна маленькая мысль с утра может изменить весь день». Так и с зарядкой, которая поднимет человеку настроение на весь день. Во время перерывов после пар можно также сделать лёгкие физические упражнения, благодаря которым вы будете чувствовать себя лучше. Страйтесь и всё у вас получится!

### ***Список литературы***

1. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение.
3. Шабанова Д.В. Утренняя зарядка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/referat-na-temu-utrennyaya-zaryadka-403445.html> (дата обращения: 28.02.2020).