**Ранкова гігієнічна гімнастика**

Ранкова гімнастика, або так звана “зарядка”, є дієвим засобом фізичного виховання школярів. Наукові дослідження багатьох авторів свідчать про те, що систематичне виконання спеціального комплексу фізичних вправ після сну позитивно впливає на стан здоров’я і фізичний розвиток дітей. Під впливом “зарядки” покращується кровообіг, зміцнюється нервова, дихальна, серцево-судинна системи, покращується діяльність органів травлення, стимулюється діяльність кори головного мозку, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються фізичні якості і сила волі, наполегливість, терпіння, підвищується працездатність.

Виконання вправ на відкритому повітрі, водні процедури після “зарядки” сприяють загартуванню організму. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок.

Ефективність впливу гімнастики на учнів залежить від того, наскільки вони правильно виконують вправи, дотримуються послідовності у іх виконанні і кількості повторень кожної окремої вправи.

**Завдання ранкової гімнастики**:

- сприяти швидкому переходу від сну до пробудження;

- підвищити розумову працездатність, створити готовність до наступної праці;

- стимулювати розвиток м’язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин;

- сприяти загартуванню організму учнів.

До складу комплексу вправ ранкової гімнастики входять загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (легкі гантелі, скакалка, гімнастична полиця, прапорці, великий м’яч, обруч, булави, еспандер і т. ін.). Усі вправи комплексу повинні бути простими, легкими для засвоєння і виконання, різноманітними і цікавими, виконуватись з великою амплітудою.

Добір вправ здійснюється з урахуванням можливості впливу на різні групи м’язів і внутрішні органи. Не рекомендується виконувати вправи на силу, з великими обтяженнями, статичного характеру, на витривалість.

**налаштують ваше тіло на активний день.**

Медики запевняють, що нескладні вправи та легка пробіжка зранку покращують кровообіг. А також зарядка поліпшує пам'ять, концентрує увагу та змушує ваш мозок працювати активніше.

Проте, якщо ви не можете себе змусити на ранкову пробіжку, то робіть фізичні вправи вдома, але дотримуйтеся **простих правил**:

1. Робіть зарядку на голодний шлунок.

2. Тривалість розминки не важлива, головне – робити її регулярно.

3. Зарядку розпочинайте розминкою, а завершуйте розтяжкою.

  
Завершуйте зарядку розтяжкою

4. Силові вправи не найкращий варіант – закріпіть результат контрастним душом та корисним сніданком.

Отож, якщо ви не хочете досипати зранку на роботі і не виснажуватися впродовж дня – робіть регулярні ранкові зарядки і незабаром це стане вашою корисною звичкою.

Зважаючи на ту обставину, що РГГ має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, здатності підвищення тонусу нервової та м'язової систем, праце­здатності, її потрібно виконувати кожного дня всім студентам.

Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення РГГ швидко підвищується загальний тонус організму, пожвавлюється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика - це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати РГГ як засіб підняття функціо­нальних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс РГГ потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ статично­го характеру, із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Складання комплексу РГГ включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв. Далі визначаєть­ся зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ — легка ходьба, біг підтюп­цем упродовж 2-3 хв., вправи на "потягування" з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після ви­конання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підви­щується загальний обмін речовин і створюються умови до вико­нання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяль­ності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшен­ня рухливості нижніх кінцівок.

До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтя­ження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з лег­кими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами.

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнуч­кості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що вико­нуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним дихан­ням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суг­лоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20-30 с.

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси РГГ, слід звернути ува­гу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підви­щувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зни­женням у другій половині комплексу.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвиле­подібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільно­му темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, зале­жить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серія­ми з 2-3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в по­вільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступенем м'язового напру­ження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний, швидкісно-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу РГГ не повинна перевищувати 10-12 вправ. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підго­товленості студентів.

Під час виконання РГГ, необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

Основною умовою позитивного впливу занять РГГ на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізич­них вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові на­вички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призво­дять до втрати вироблених рухових навичків. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпрості­ших вправ комплексу.

Слід пам'ятати, що протягом часу, відведеного на РГГ, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтя­женнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення.

Взірець комплексу ранкової гігієнічної гімнастики

1. Ходьба, легкий біг 30-40 с, ходьба 20 с.

2. В. п. - о. с.; руки зігнуті до плечей. На рахунок 1-2 - праву руку вгору; 3-4 - ліву руку вгору; 5-6 - праву руку до плеча, 7-8 - ліву руку до плеча. Виконувати з ходьбою на місці.

3. В. п. - о. с.; руки на поясі. На рахунок 1-2 - навприсядки, руки вниз, у сторони; 3-4 - в. п. (4-7 разів).

4. В. п. - стійка, ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1-2 -навприсядки, з поворотом вправо, руки в сторони; 3-4 - в. п.; 5-6 - навприсядки, з поворотом вліво, руки в сторони; 7-8 -в. п. (4-6 разів).

5. В. п. - о. с.. На рахунок 1-2 - два нахили вправо; ліву руку вгору, праву - вниз, вздовж тулуба; 3-4 - два нахили вліво, праву руку вгору, ліву вниз, уздовж тулуба (4-6 разів).

6. В. п. - сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1-2 зігнути ноги, 3-4 - в.п. (5-7 разів).

7. В. п. - лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1-4 - підтяг­нути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5-8 - в. п. - розслабитися (4-6 разів).

8. В. п. - лежачи на спині - "їзда на велосипеді" (по 8 разів).

9. В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На рахунок 1-2 -сісти, руки на пояс; 3-4 - в. п. (6-8 разів).

10. В. п. - присівши на всій стопі, руками взятися за гомілку. На рахунок 1 - випрямити ноги, торкнутися чолом колін; 2 -в. п. (6-8 разів).

11. В. п. - о. с. На рахунок 1 — стрибок на правій нозі, ліва нога вперед - вгору, оплеск руками під лівою ногою; 2 - в. п.; З - стрибок на лівій нозі, права — вперед, угору, оплеск під правою ногою; 4 - в. п. (6-8 разів).

12. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед-угору, в сторо­ни, вдих; руки через сторони у в. п., видих (4-6 разів).