

## Тема урока: «Утренняя гимнастика»

Разработала: Марьичева Марина Викторовна, учитель физической культуры  
ОАНО СОШ «Образование плюс...!»

### Режим дня. Утренняя гимнастика.



Подъем



Зарядка



Умывание



Завтрак



Учеба



Обед



Отдых, прогулка  
на свежем воздухе



Выполнение  
домашнего задания



Ужин



Игры,  
свободное время



Подготовка ко сну,  
сон

**Режим дня** - это распределение основных дел в течение дня так, чтобы правильно расходовать свои силы и уметь их восстанавливать.

Если вы привыкните ложиться спать, вставать утром, гулять, читать, готовить уроки в одно и то же время, вам будет легче выполнять любую работу, и вы всегда будете чувствовать себя здоровым и бодрым.

Разрабатывая режим дня, сначала составляют список основных дел. Затем распределяют эти дела по часам, чередуя работу с отдыхом. Примерный режим дня:

- подъем
- утренняя зарядка
- умывание
- одевание
- завтрак, обед, ужин
- учеба в школе
- прогулка и подвижные игры
- выполнение домашнего задания
- свободное время
- приготовление ко сну, сон

### **Задание 1**

Впишите каких пунктов не хватает.

- 1.
2. УМЫВАНИЕ
3. ОДЕВАНИЕ
4. ЗАВТРАК
- 5.
6. ОБЕД
7. ПРОГУЛКА И ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
8. ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ
9. УЖИН
10. СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
- 11.

## Утренняя зарядка

Когда человек только проснулся, организму требуется еще какое-то время, чтобы активизировать все физиологические процессы и восстановить свои функции. Как правило, на это уходит полтора-два часа. В течение этого времени человек чувствует себя разбитым и уставшим, у него отмечается сонливость и снижена трудоспособность. Утренняя зарядка помогает разбудить организм, зарядить его силой и энергией на целый день. Зарядка состоит из упражнений для разных частей тела. Проводить ее надо в хорошо проветренной комнате, на голодный желудок, сразу после пробуждения. Упражнения должны быть простыми.

Режим дня должен начинаться с утренней зарядки. Она приучает к дисциплине, тренирует волю, укрепляет здоровье.

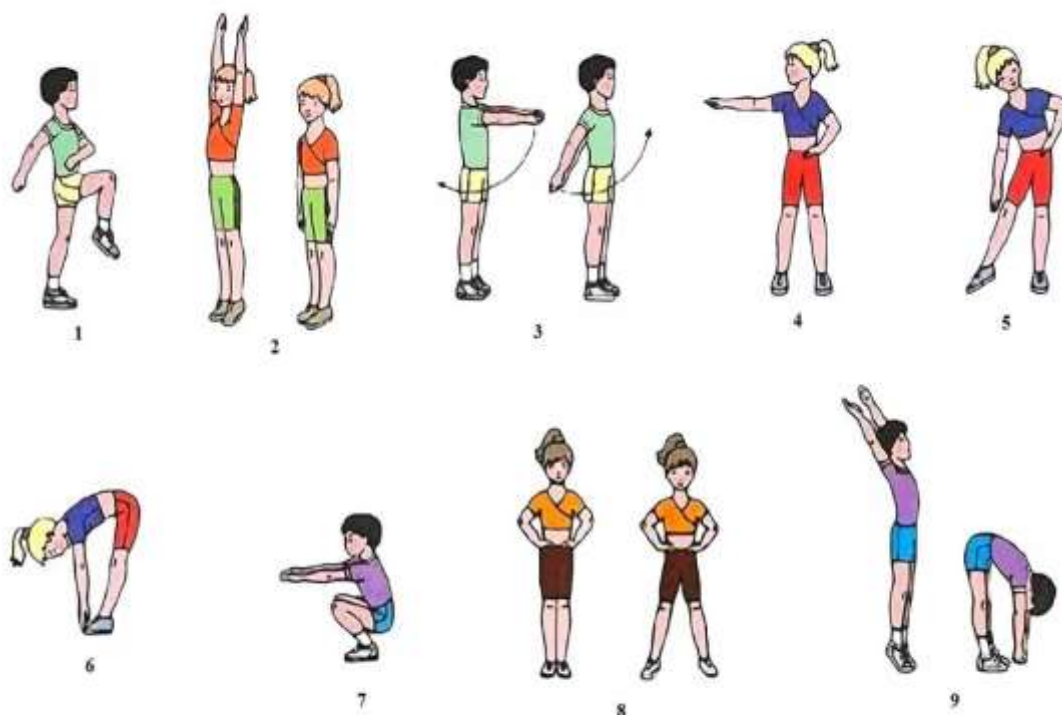
**Утренняя гимнастика** – это набор физических упражнений, выполняется сразу после пробуждения. Основная цель – подзарядить организм энергией на грядущий день, повысить тонус, разбудить тело после сна.

Утренняя гимнастика позволит избежать многих травм в процессе насыщенного событиями дня, например растяжений и ушибов. А все потому, что мышцы находятся в тонусе и суставы после упражнений эластичны.

Комплекс занятий охватывает все группы мышц, поэтому просыпаются и начинают работать все органы. Такой процесс крайне полезен для формирования и поддержания правильной осанки.



## Давайте разучим комплекс упражнений для утренней зарядки.



1. И.п. - о.с.  
1-8 ходьба на месте
2. И.п. - о.с.  
1-3 руки вверх, встать на носки, потянуться  
4 и.п.
3. И.п. - о.с.  
1 руки вперед  
2 и.п.  
3 руки назад  
4 и.п.
4. И.п. - стойка, руки на пояс  
1 поворот туловища направо, правая рука направо  
2 и.п.  
3 поворот туловища налево, левая рука налево

- 4 и.п.
5. И.п. - стойка, руки на пояс  
1 наклон вправо, правая рука вниз  
2 и.п.  
3 наклон влево, левая рука вниз  
4 и.п.
6. И.п. - стойка, руки на пояс  
1-3 наклон вперед, руками коснуться пола  
4 и.п.
7. И.п. - стойка, руки на пояс  
1-4 приседания, руки вперед
8. И.п. - стойка, руки на пояс  
1 прыжок, ноги врозь  
2 и.п.  
3 прыжок, ноги врозь  
4 и.п.
- 9.И.п. - о.с.  
1-2 руки вверх, встать на носки, потянуться, глубокий вдох  
3-4 наклон вперед, руки вниз

## **Задание 2**

Правильно распределите последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики. Поставьте цифры 1,2,3,4 в правильной последовательности

<b>Мышцы ног</b>	
<b>Мышцы туловища</b>	

<b>Мышцы шеи</b>	
<b>Мышцы плечевого пояса</b>	

Наш урок подошел к концу. Поставьте галочку напротив варианта, который выбрали.

## Рефлексия



На уроке  
было  
неинтересно.



Я ничего не  
понял и с  
нетерпением  
ждал конца  
урока.



Я все понял. Урок понравился.

### Домашняя работа Задание 3

1. Подумайте и скажите зачем нужна зарядка? Свой ответ запишите в тетрадь
2. Разгадайте ребусы. Ответы впиши в рядом с номером картинки



### Обратная связь с учителем.

Все письменные задания необходимо передать в выполненном виде на электронную почту [mg2901@mail.ru](mailto:mg2901@mail.ru)

Выполнять задания можно в нескольких вариантах:

1. распечатать урок и воспользоваться необходимыми частями с заданиями
2. если нет возможности распечатать, можно загрузить урок на рабочий стол и воспользоваться редактором для ответов
3. можно переписать необходимое в тетрадь и там дать ответы на задаваемые вопросы

После того, как выполнены задания классной и домашних работ, выполненное можно отсканировать либо сфотографировать и выслать на электронный адрес, указанный выше.