

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

ФІЗКУЛЬТУРНІ ПАУЗИ ТА РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА В РЕЖИМІ ДНЯ

Методичні рекомендації
для студентів I-IV курсів денної форми навчання
за всіма напрямками підготовки

МИКОЛАЇВ
2015

УДК 796.325:378.147.87

ББК 75.596+74.480.27

Ф 48

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 20 квітня 2015 року, протокол № 7

Укладачі:

Н. В. Петренко – завідувач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

О. Є. Гладир – старший викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Д. О. Казаков – викладач кафедри ТМВ гімнастики та
спортивних ігор інституту фізичної культури та спорту
МНУ ім. В.О.Сухомлинського;

С. В. Овчарук – викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

@Миколаївський національний
аграрний університет, 2015.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Поняття ранкової гігієнічної гімнастики. Завдання і принципи побудови комплексу вправ	6
2. Правила виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики	8
3. Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.	10
4. Фізкультхвилинка і фізкультпауза	15
5. Комплекс індивідуальної фізкультурної паузи:	19
5.1 Методичні вказівки інструктору	25
6. Ізометричні вправи, або фізкультхвилинка при сидячій роботі	27
7. Фізкультурні заходи в режимі дня	33
Література	34

ВСТУП

Фізична культура володіє великими потенційними можливостями для самовиховання людини. Регулярні заняття нею допомагають поліпшити протікання таких психічних функцій, як увага, мислення, пам'ять, сприяють поліпшенню здоров'я, зміцненню волі, виробленню наполегливості, цілеспрямованості, організованості, відповідальності, вимогливості до себе, уміння цінувати і розподіляти час, сприяють формуванню активної життєвої позиції. Напружена розумова праця, якою і зайняті студенти, нервово-емоційний компонент її, що виявляється особливо помітно під час семінарів, заліків, іспитів, у поєднанні з нераціональним режимом дня і низкою руховою активністю негативно впливає на стан здоров'я. Виражається це у великому числі захворювань, поганому самопочутті. Вирішальну роль у боротьбі з подібними явищами відіграє формування в студентів правильного способу життя. В його організації доцільно виділити наступні основні частини.

1. Гігієна розумової роботи. Це вироблення оптимального для себе ритму і звички до регулярної розумової праці, своєчасні перерви для відпочинку в процесі розумової діяльності в залежності від її складності, активний відпочинок під час цих перерв, провітрювання приміщення, правильна поза, достатнє висвітлення, припинення напруженої розумової роботи як мінімум за 1-1,5 години до сну.

2. Правильне харчування. Воно повинно бути різноманітним і регулярним, не менше 3-4 разів у день, з гарячою їжею. У раціоні харчування студента повинні бути м'ясо, яйця, сир, молочні продукти, вершкова і рослинна олія. Кількість таких продуктів повинна бути приблизно рівною кількості продуктів рослинного походження (капуста, картопля, морква, яблука і т. п.) Такий підхід до харчування дозволить підтримувати в організмі кислотнолужну рівновагу, що особливо важливо для студентів, які регулярно займаються фізичними вправами. Варто постійно здійснювати контроль за своєю масою, прагнучи до того, щоб вона не була зайвою.

3. Гарний сон. Доведено, що під час сну відбувається відновлення працездатності людини, закріплення в мозку інформації, одержуваної протягом дня. Нічний сон студентів повинен бути не менше 7-8 год., його не можна скорочувати, використовуючи для підготовки до занять чи іспитів. Це спричинить розумову перевтому, зниження працездатності, погіршення здоров'я.

4. Раціональна побудова свого фізичного тренування. Добре, якщо студент займається яким-небудь видом спорту під керівництвом тренера. Але багаторічний досвід показує, що в кожному вузі таких студентів нараховується не більше 6-10%. Проте достатня рухова активність необхідна кожній людині. Вихід тут один – самостійні заняття фізичними вправами. Для правильної їхньої організації необхідне знання теоретичних основ. Ось основні принципи самостійного фізичного тренування: індивідуалізація у застосуванні засобів

фізичного виховання, без-перервність тренувального процесу, раціональність фізичних навантажень, все-бічність фізичного розвитку, лікарський контроль і самоконтроль за станом здоров'я.

Дуже важливий у проведенні фізичного тренування вибір оптимальних обсягу й інтенсивності фізичних навантажень. Критерії оцінки відповідності їхнім функціональним можливостям організму – суб'єктивні й об'єктивні показники самоконтролю: самопочуття, настрої, сон, маса тіла, частота пульсу, що у здорової людини студентського віку складає 70-80 уд/хв. Як підсумок регулярних занять фізичними вправами – частота пульсу в спокої трохи зменшується. Це – сприятливий фактор, що свідчить про економізацію діяльності організму. У студентів після фізичних навантажень частота пульсу може зростати до 180-200 уд/хв. Оптимальним слід вважати таке фізичне навантаження, після виконання якого через 5 хв. відпочинку частота пульсу буде менше 120 уд/хв. У процесі самостійних занять фізичними вправами варто давати собі навантаження, під час виконання яких удосконалюються аеробні (біохімічні процеси протікають при достатній кількості кисню) і анаеробні (безкисневі) механізми енергозабезпечення. При виконанні фізичних навантажень в аеробному режимі частота пульсу в мало тренуваних студентів досягає 120-136 уд/хв., у добре тренуваних – 150-160 уд/хв., в анаеробному режимі в перших частота пульсу 3 досягається 136-160 уд/хв., у тренуваних – більш 160 уд/хв.

При виконанні аеробних фізичних навантажень розвиваються здібності організму до кращого засвоєння кисню, удосконалюється функція серцево-судинної і дихальної систем. За допомогою фізичних навантажень в анаеробному режимі зростає активність ферментативних систем організму, стійкість тканин до недостачі кисню – гіпоксії. Обсяги рухової активності, що рекомендуються студентам протягом тижня: щоденна ранкова гімнастика по 10-15 хв., щоденні піші прогулянки не менш 60-80 хв. (за день), 3-5 разів у тиждень тренування по 1-2 ч із включенням улюбленого виду спорту й обов'язково циклічних вправ, особливо бігу. У вихідні дні бажано проводити лижні, велосипедні, піші прогулянки не менш 2-3 ч чи туристські походи.

Природно, ці рекомендації мають орієнтований характер. Кожен студент повинен організувати своє фізичне тренування з урахуванням наявних можливостей. Наприклад, якщо заняття проходять у другу зміну, то ранкову гімнастику доцільно перетворити в повноцінне тренування. Важливо домогтися того, щоб обсяг фізичного навантаження протягом тижня складав не менше 12-15 год. Крім регулярних занять фізичними вправами, треба використовувати всі засоби загартовування: повітря, воду, сонце. Різномічне фізичне тренування, грамотне використання засобів фізичного виховання дозволять кожному студентові зберегти і зміцнити своє здоров'я, поліпшити розумову працездатність, підвищити рівень своїх особистісних якостей. Усе це – основа творчого довголіття в наступній професійній діяльності, здоров'я, щасливого і цікавого життя.

1. Поняття ранкової гігієнічної гімнастики. Завдання і принципи побудови комплексу вправ

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) – це виконання комплексу фізичних вправ для більш швидкого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності, систематичне виконання якої самодисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах. Виконання вправ на відкритому повітрі, водні процедури після виконання комплексу вправ сприяють загартуванню організму. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок. Ефективність впливу гімнастики на стан здоров'я студентів залежить від того, наскільки вони правильно виконують вправи, дотримуються послідовності у їх виконанні й кількості повторень кожної окремої вправи. Проаналізувавши праці дослідників, можна виділити такі основні завдання ранкової гімнастики:

- сприяти швидкому переходу від сну до пробудження;
- підвищити розумову працездатність, створити готовність до наступної, в тому числі інтелектуальної праці;
- стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин;
- сприяти загартуванню організму студентів.

Загальний принцип побудови комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики 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, зі значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до появи симптомів 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, покращення 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 навичок. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу. Більшість (90%) опитаних викладачів фізичної культури зазначають, що виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики покращить працездатність протягом дня, а її систематичне виконання є першим кроком до

формування звички до занять фізичними вправами і тим самим до формування фізичної культури.

Деякі дослідники рекомендують виконувати ранкову гігієнічну гімнастику з наступним обтиранням або обливанням водою, що сприяє швидкому переходу організму від стану сну до робочого стану – з'являється бадьорість, гарний настрій, готовність розпочати роботу. Якщо в студента спостерігається відставання в розвитку тої або іншої рухової якості, в його комплекс слід включити декілька вправ, які сприятимуть усуненню цього недоліку. Під час виконання вправ велике значення має правильне дихання.

Студентів потрібно навчити поєднувати вдих і видих з рухами. Вдих, як правило, робиться з підніманням рук вгору або розведенням їх в сторони, з потягуванням і випрямленням тулуба після нахилів, поворотів, присідань. Видих робиться при опусканні рук вниз, під час нахилів і поворотів тулуба, присідань, в момент напруження м'язів, особливо м'язів живота. Дихати слід через ніс.

2. Правила виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Заняття гімнастикою найчастіше проводяться зранку, безпосередньо після пробудження (ранкова гімнастика), а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). При опрацюванні комплексу гімнастичних вправ виходять із того, що ранковою гімнастикою залучаються до активності всі основні органи і системи, а виробничою насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані. Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі м'язи. В осіб молодого і середнього віку, без явних фізичних вад або недугів, фізичні рухи можуть застосовуватись у формі аеробіки.

Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики потрібно дотримуватися таких правил:

1. Робити зарядку щоденно і в той самий час, зразу після пробудження (перед сніданком).
2. Закінчувати виконання комплексу фізичних вправ водними процедурами.

3. Кожну фізичну вправу виконувати правильно і з максимальною віддачею сил, дихаючи вільно через ніс повними грудьми.

4. Вправи в комплекс підбирати таким чином, щоб були задіяні всі групи м'язів.

5. Раз у два місяці ускладнювати комплекс вправ і підвищувати рівень навантаження за умови, що ранкова зарядка повинна бадьорити, а не втомлювати.

6. Постійно слідкувати за самопочуттям. У разі відчуття болю припинити виконання чи перейти до більш легких вправ. При виконанні вправ у квартирі відстань до оточуючих предметів повинна бути не меншою, ніж 130-140 см.

7. Підлога має бути рівною, неслизькою, чистою і без виступів.

8. Вправи у положенні сидячи і лежачи потрібно виконувати на килимку.

9. Під час виконання вправ ніхто не повинен заважати їх виконанню.

10. При виконанні фізичних вправ на вулиці переконайтеся, що поряд немає гострих предметів, які при падінні можуть стати причиною травми.

11. Вправи виконуйте у тих місцях, де немає руху транспорту.

12. Фізичні вправи у воді виконуйте лише у добре перевірених або спеціально обладнаних для цього місцях.

РГГ вимагає прояву вольового зусилля, наполегливості у здійсненні поставленої мети. Студенти привчаються раціонально використовувати свій час. Ранкова гімнастика поступово стає для них звичною справою. Ось чому РГГ повинна стати частиною режиму життя студентів перших курсів і тим першим кроком, за допомогою якого формується особиста фізична культура. Завдання педагогів – допомогти студентам у цьому й проконтролювати їх.

3. Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

Щоб навчити студентів самостійно виконувати комплекс ранкової гімнастики, необхідно озброїти їх відповідними знаннями, сформувати міцні навички виконання тих фізичних вправ, які будуть включені в комплекс. Для першокурсників, особливо при розучуванні першого комплексу вправ, важливо знайти такі вправи, які б відповідали рівню їх фізичної підготовленості, викликали живий інтерес до виконання. Спочатку це можуть бути окремі пози і найпростіші рухи для їх прийняття. Щоб підвищити інтерес і емоційність студентів у виконанні вправ, кожен позу можна порівняти із зображенням тої чи іншої тварини. Наприклад, першу вправу типу потягування можна назвати:

«Півник». В. п. – о. с. 1-2 – права рука вгору, ліва рука назад, пальці рук розвести – вдих; 3-4 – в. п. – видих. На наступні чотири рахунки – те саме зі зміною положення рук. Повторити 4-6 разів.

Друга вправа для ніг. «Кенгуру». В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – упор присівши – вдих; 2 – встати, руки до плечей, кисті стулити в кулаки, лікті опустити, плечі відвести назад – видих; 3 – руки вгору – вдих; 4 – руки вниз – видих. Повторити 6-8 разів.

Третя вправа для м'язів тулуба. «Риба». В. п. – лежачи на животі, руки вниз. 1-2 – руки назад, прогнутись у попереку, підняти голову, ліва нога назад – вдих; 3-4 – В. п. – видих. На наступні чотири рахунки – те саме, але піднімаючи праву ногу назад. Повторити 6-8 разів.

Четверта вправа для м'язів рук, ніг, тулуба. «Видовжена гадюка». В. п. – лежачи на спині. 1 – групування лежачи на спині («згорнута гадюка») – вдих; 2 – в. п. – видих. Повторити 6-8 разів.

П'ята вправа для косих м'язів тулуба. «Жирафа». В. п. – упор стоячи на колінах. 1 – ліва рука вгору, права рука назад з поворотом тулуба вправо – вдих; 2 – в. п. – видих. На наступні два рахунки – те саме з поворотом тулуба вліво. Виконувати в повільному темпі. Повторити 6-8 разів.

Шоста вправа – стрибки. «Горобці». В. п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки на пояс. Стрибки на двох ногах. Під час стрибків спину та голову тримати прямо. Стрибки можна виконувати з невеликим просуванням вперед і назад, вліво і вправо, з поворотами.

При закріпленні даного комплексу вправ необхідно поступово вводити термінологічні назви поз, положень рук, ніг, тулуба, частин тіла; поняття, що характеризують напрямок, амплітуду, ритм і т. п. На цьому етапі дуже важливо навчати учнів здійснювати самоконтроль за власними рухами, узгоджувати їх з диханням. Продовжити цей комплекс можна за допомогою вправ з предметами, зокрема вправами зі скакалкою. Наприклад:

1. Скакалка складена вчетверо у правій руці. Ходьба на місці, високо піднімаючи стегна, поступово збільшуючи темп (40-50с)

2. В. п. – скакалка внизу складена вчетверо. 1-2 – ліву назад на носок, скакалку вгору (натягуючи її вдих); 3-4 – видих; 5-8 – те саме правою ногою. Повторити 4-6 разів.

Комплекс вправ рекомендованих при плоскостопості.

1. Сидячи на стільці розводити і зводити п'яти, не відриваючи шкарпеток від підлоги

2. З того ж положення загарбання стопами м'яча середнього розміру і піднімання його

3. З того ж положення, підклавши під згин стопи валик. Максимальне згинання та розгинання стоп.

4. Сидячи на стільці, згинання пальцями ніг килимка або шматка тканини, що лежить на підлозі.

5. З того ж положення, між стопами знаходиться невеликий гумовий м'яч. Здавлювання стопами цього м'яча.

6. Загарбання і піднімання пальцями ніг різних предметів (паличок, м'ячі, шматка тканини).

7. Те ж вихідне положення, стопи лежать на круглій палиці невеликого діаметру. Катання палиці підшвами ніг.

8. З положення стоячи, руки на поясі. Перекати з п'яти на носок.

9. З того ж положення. Ходьба по гімнастичній палиці.

10. Для цієї вправи необхідний брусок з трикутним профілем. Ходьба з цього бруска.

11. Ходьба на носках по похилій площині.

12. Присідання і напівприсідання на носках (на п'яти не опускаються).

Ранкова гімнастика - зарядка

Ранкова гігієнічна гімнастика - зарядка - одна з найбільш поширених форм застосування фізкультури. Зарядка складається з комплексу фізичних вправ помірної навантаження, що охоплюють основну кісткову мускулатуру. Проведена зазвичай після сну, зарядка тонізує організм, підвищуючи основні процеси життєдіяльності (кровообіг, дихання, обмін речовин та ін.). Зарядка мобілізує увагу займаються, підвищує дисципліну (прищеплює гігієнічний навик займатися). Зарядка забезпечує поступовий перехід організму від стану спокою під час сну до його повсякденного робочого стану.

У людей, що систематично займаються зарядкою, поліпшується сон, апетит, загальне самопочуття, підвищується працездатність. Систематично проводиться зарядка служить гарним засобом зміцнення здоров'я. Зарядка корисна для всіх людей, починаючи з дитячого і кінчаючи літнім віком. Особливо необхідна зарядка для людей з недостатнім руховим режимом у повсякденній діяльності (сидячі професії).

Фізичні вправи зарядки - прості і доступні для людей різної фізичної підготовленості і різного стану здоров'я - підбираються за певним планом з урахуванням віку, статі, стану здоров'я і характеру трудової діяльності. Крім

гімнастичних вправ, в зарядку можна включати помірний біг (пробіжка) або стомлюючий крос.

Зарядка повинна проводитися в добре провітреній кімнаті, а якщо дозволяють умови - на свіжому повітрі. Виконувати вправи слід в легкій, не стискає руху одязі. Після зарядки рекомендуються водні процедури - вологе обтирання, обмивання, прийом душа, влітку - купання. При виконанні зарядки необхідно стежити за самопочуттям і правильним диханням під час вправи. Особам похилого віку, а також особам, з якими-небудь порушеннями в стані здоров'я перед тим як почати заняття зарядкою слід порадитися з лікарем і проводити з його контролем. Для регулювання навантаження під час занять зарядкою важливе значення як допоміжний засіб має самоконтроль - спостереження за фізичним станом (підрахунок пульсу, періодичне зважування).

Комплекс ранкової гімнастики №1

1. Ходьба на місці або з пересуванням з розмашистими рухами рук, стискаючи і розтискаючи пальці. Тривалість 1 хвилина.

2. Стоячи, ноги на ширині плечей. Ліву руку через сторону вгору, праву за спину, прогнутися і потягнутися, вдих; повернутися у вихідне положення, видих. Повторити, змінивши положення рук. Темп середній.

3. Стоячи підніматися на носки, руки підняти через сторони вгору, прогнутися - вдих; повернутися у вихідне положення - видих.

4. Стоячи, ноги нарізно, ліву руку вгору праву на пояс; пружний нахил вправо; повторити те ж в інший бік. Дихання рівномірне, темп середній.

5. Стоячи, мах лівою ногою назад, руки махом вперед, пензля розслаблені - вдих; вихідне положення - видих; повторити те ж з правої ноги.

6. Стоячи піднятися на носки, руки в сторони - вдих; випад правою ногою, нахил вперед, руками торкнутися підлоги - видих; вихідне положення - вдих; те ж з лівої ноги. Темп середній.

7. Сидячи на підлозі, руки до плечей. Три пружних нахилу вперед, взявшись руками за гомілки - видих; випрямиться, руки до плечей - вдих. Нахили поступово збільшувати. Ноги не згинати. Піднімаючи тулуб, розправте плечі. Темп середній.

8. Початкове положення - упор сидячи ззаду. Прогинаючись перейти в упор лежачи ззаду, зігнути праву ногу вперед; повторити те ж, згинаючи ліву ногу. Носки ніг відтягувати. Дихання довільне.

9. Початкове положення - упор стоячи на колінах. Нахилиючи голову вперед і піднімаючи праве коліно, вигнути спину; вихідне положення; випрямити праву ногу тому і прогнутися; вихідне положення. Те ж з іншої ноги.

10. Початкове положення - стійка на колінах. Руки вперед, вгору, в сторони, прогнутися з поворотом тулуба направо - вдих; повертаючись і сідаючи п'яти, нахил вперед, руки назад - видих; вихідне положення. Те ж, роблячи поворот в інший бік. Темп повільний.

11. Стька ноги нарізно, руки вперед, пальці переплетені. Поворот тулуба вліво - вдих; вихідне положення - видих; нахил назад, руки за голову - вдих; вихідне положення - видих. Те ж в інший бік. Темп середній.

12. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі направій і лівій нозі. Дихання довільне. Темп середній.

13. Біг на місці з пересуванням. Дихання рівномірне. Темп середній. Тривалість 40 - 50 секунд. Перехід на ходьбу з високим підніманням стегна 20 с або більше.

14. Стоячи ноги нарізно, руки на поясі, руки вперед. Піднімаючись на носки, лікті назад, прогнутися - вдих; вихідне положення - видих.

Комплекс ранкової гімнастики №2

1. Ходьба з розмашистими рухами рук в ускоряющемся темпі. Тривалість 1 хвилина.

2. Стька ноги нарізно, пальці рук переплетені. Повертаючи долоні назовні, руки вгору, піднятися на носки - вдих; роз'єднуючи кисті, руки через сторони вниз, повернутися у вихідне положення - видих.

3. Біг (15 - 20 с) з уповільненням і переходом на ходьбу.

4. Стька ноги нарізно, руки на поясі. 1 - поворот тулуба вліво, руки в сторони; 2 - 3 - пружний нахил назад; вдих; 4 - вихідне положення; видих; 5 - 8 - те ж з поворотом вправо. Темп середній.

5. Лежачи на спині, руки в сторони. Підняти праву ногу, опустити ногу вправо до торкання підлоги; підняти ногу; вихідне положення. Те ж лівою ногою, опускаючи її вліво. Дихання рівномірне, темп повільний.

6. Початкове положення - стати на коліна і потім сісти на п'яти з нахилом вперед, долоні на підлозі. 1 - 3 - ковзаючи грудьми над підлогою, спочатку згинаючи, а потім випрямляючи руки, перейти в положення упору лежачи на стегнах - вдих; 4 - згинаючи ноги, швидко повернутися у вихідне положення - видих. Темп повільний.

7. Лежачи на спині, руки в сторони. Ноги зігнути і, взявшись за середину гомілки, притиснути коліна до грудей, голову нахилити до колін - видих; повернутися у вихідне положення - вдих. Темп повільний.

8. Сидячи ноги нарізно, руки в сторони. Нахил вперед, правою рукою торкнутися носка лівої ноги, ліву ногу назад - видих; вихідне положення - вдих; повторити те ж - до правої ноги. Темп середній.

9. Початкове положення - упор стоячи на колінах. Розгинаючи ліву ногу і піднімаючи її назад, зігнути руки і торкнутися грудьми підлоги - вдих; віджимаючись, повернутися у вихідне положення - видих; повторити те ж, піднімаючи праву ногу. Руки в упорі на ширині плечей. Темп середній.

10. Початкове положення - упор присівши. 1 - поштовхом ніг, упор лежачи; 2 - упор лежачи, ноги нарізно; 3 - упор лежачи, ноги разом; 4 - поштовхом ніг, упор присівши. Дихання довільне. Темп повільний.

11. Початкове положення - упор присівши. Випрямитися. мах лівою ногою назад, руки в сторони - вдих; упор присівши - видих; той же махом правої ноги. Темп середній.

12. Біг на місці з переходом на ходьбу. Дихання рівномірне, темп середній.

13. Стоячи, руки за спину. 1 - стрибком ноги нарізно; 2 - стрибком повернутися у вихідне положення; 3 - 4 - стрибки на двох ногах. Дихання довільне. Тривалість від 20 с.

14. Стійка ноги нарізно. Руки вгору, прогнутися - вдих; пружний нахил вперед, руки в сторони - видих. Темп середній.

15. Ходьба на місці, темп середній, 30 - 40 секунд.

4. Фізкультхвилинка та фізкультурна пауза

Фізкультурна пауза (ФП) являється найбільш дієвою формою фізкультурних міроприємств в навчальному процесі. Вона вирішує такі завдання:

1. Попереджає і знижує професійне стомлення, діє тривалому підтримуванню високої продуктивності студентського труда
2. Попереджує порушення в стані здоров'я.
3. Покращує фізичний розвиток і стан здоров'я.
4. Формує професійно важливі фізичні і психічні якості, сенсорних, рухових і Організаторських навичок.

Вирішення цих завдань досягається за рахунок виконання спеціальних комплексів фізичних вправ. Різновидом ФО є фізична хвилинка.

Залежно від особливостей змісту видів студентського праці можна виділити наступні види ФП ,:

- ФП в період лекційних занять;
- ФП в період самостійних теоретичних занять;
- ФП в період практичних і лабораторних занять.

Тривале сидіння в одній позі й розумове напруження дошкільнят під час занять (за винятком занять з фізичної культури та музичних) призводять до розумової втоми, послаблення уваги, зниження працездатності.

Проведення під час занять фізкультурних хвилин у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ позитивно впливає на організм, посилює працездатність дітей.

Завдання цих двох форм однакові:

- Повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
- Зняти м'язове і розумове напруження;
- Попередити порушення постави.

До комплексів вправ для фізкультурних хвилин входить 3 – 4 вправи, кожна з яких повторюється по 4 – 6 разів. Загальна тривалість – 1 – 2 хв.

Ці вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля столу. До комплексів треба вводити вправи, які вивчались на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити для пояснення того чи іншого вихідного положення й виконання вправи. Наприклад, піднімання рук угору та розведення їх у сторони, колові рухи руками, нахили тулуба вперед та в сторони, почергові згинання ніг, напівприсідання і присідання та т. ін.

У комплекси фізкультурних хвилин слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля столу. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках таза й живота дитини. Комплекси вправ для фізкультурних хвилин змінюються через 2 – 3 тижні, причому змінювати можна не весь комплекс, а тільки окремі

вправи, вихідні положення, амплітуду рухів. Усе це створює в дітей враження новизни вправ, і вони виконують їх з неослабним інтересом.

Перед проведенням фізкультурної хвилинки педагог пропонує дітям приготуватись до виконання вправ. Пропонувати вправи слід спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження й не відвертати увагу дітей від навчального процесу. Вихователь показує рухи, а потім пропонує дітям виконати їх. Якщо вправи знайомі дошкільнятам і виконувались раніше, не варто їх показувати, а досить лише сказати: «Виконуємо першу вправу», «Виконуємо другу вправу» та ін.

Під час виконання вправ особливу увагу слід звертати на дихання. Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Вдих має відповідати рухам, що розширюють грудну клітку й випрямляють тулуб (піднімання рук угору, розведення їх у сторони і т. ін.), видих – рухам, що звужують грудну клітку (нахили тулуба вперед, опускання рук та ін.). Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху й видиху, дихати треба рівномірно в довільному темпі.

Фізкультурні хвилинки для покращення кровообігу мозку

Включені у комплекс рухи головою (нахили, повороти) здійснюють механічний вплив на стінки шийних кровоносних судин, підвищують їх еластичність; подразнення вестибулярного апарата, пов'язані з виконанням розширення кровоносних судин головного мозку; дихальні вправи, особливо дихання через ніс, змінюють їх кровонаповнення. Все це підсилює кровообіг мозку, підвищує його інтенсивність, тим самим, підвищує ефективність розумової діяльності людини.

Комплекс вправ фізкультурної хвилинки для покращення кровообігу мозку

В. п. руки за голову, лікті розвести якнайширше, голову нахилити назад; 2 лікті вперед. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

В. п. стійка ноги нарізно, кисті у кулак. 1 мах лівою рукою назад, правою угору-назад; 2 в. п.; 3 те саме, зі зміною положення рук; 4 в. п. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

В. п. сидячи на стільці. 1-2 плавно нахилити голову назад; 3-4 голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

Фізкультурні хвилинки для зняття втоми з плечового пояса та рук

Динамічні вправи з чергуванням напруження та розслаблення окремих груп м'язів плечового пояса та рук покращують кровообіг, знімають напруження.

Комплекс вправ фізкультурної хвилинки для зняття втоми з плечового пояса та рук

В. п. 1 підняти плечі; 2 опустити плечі. Повторити 6-8 разів, потім пауза 2-3 с, розслабити м'язи плечового пояса. Темп повільний.

В. п. стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1-2 -два пружних ривки назад зігнутими руками; 3-4 те саме, але прями-ми руками. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

В. п. стійка ноги нарізно. 1-4 чотири послідовних кола ру-ками назад; 5-8 те саме, вперед. Руки не напружувати, тулуб не по-вертати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

Фізкультурні хвилинки для зняття втоми з тулуба та ніг

Фізичні вправи для м'язів ніг, живота та спини підсилюють ве-нозний кровообіг у цих частинах тіла, чим сприяють попередженню розвитку застійних явищ кровота лімфообігу, а також набряків у нижніх кінцівках.

Комплекс фізкультурної хвилинки для зняття втоми з тулуба та ніг

В. п. 1 крок вліво, руки до плечей, прогнутися; 2 в. п.; 3-4-те саме, у другу сторону. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.

В. п. стійка ноги нарізно. 1 упор присівши; 2 в. п.; 3 на-хил вперед, руки вперед; 4 в. п. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

В. п. стійка ноги нарізно, руки за голову. 1-3 колові обер-ти тазом в одну сторону; 4-6 колові оберти тазом у зворотному на-прямку; 7-8 руки донизу і розслаблено потрусити кистями. Повто-рити 4-6 разів у кожную сторону. Темп повільний.

Під час виконання вправ необхідно чергувати м'язове напру-ження 10-15 с з повним м'язовим розслабленням. Тривалість відпочи-нку 10-20 с.

Комплекс вправ фізкультурної хвилинки ізометричної спрямованості

Напруження утримувати 10-15 с, а розслаблення 15-20 с.

В. п. сидячи, упершись кулаками в сидіння. 1 старатися дещо підняти себе на руках над стільцем; 2 розслабити м'язи. По-вторити 3-4 рази.

В. п. сидячи прямо. 1 напружити м'язи спини; 2 розсла-бити м'язи. Повторити 3 4 рази.

В. п. сидячи, руки на стегнах. 1 напружити м'язи правого стегна; 2 розслабити м'язи; 3 напружити м'язи лівого стегна; 4 -розслабити м'язи. Повторити 2-3 рази.

Фізкультурні мікропаузи одна із самих доступних форм акти-вного відпочинку, на виконання якої потрібно не більше 20-30 с. Фіз-культурна мікропауза підвищує розумову працездатність шляхом ак-тивізації нервових центрів, зняття надлишкової збудливості, а також шляхом підсилення мозкового та периферичного кровообігу. Вико-нання фізкультурної мікропаузи відбувається безпосередньо під час навчання.

Фізкультурні мікропаузи необхідно виконувати часто, в міру необхідності, незалежно від того, використовуються під час навчання інші форми активного відпочинку чи ні.

Комплекс вправ фізкультурної мікропаузи

Сісти прямо, сильно напружуючи м'язи шиї, нахилити голову назад до відмови. Затримати голову у цьому положенні 5-10 с. Потім опустити голову на груди. Сидіти так 5-10 с. Повторити ще раз.

Закрити очі, сильно їх зажмурити на 3-5 с. Відкрити очі і по-дивитися вдалину. Знову закрити очі, зажмурити їх на 3-5 с. Відкрити очі і подивитися на кінчик носа. Повторити 2-3 рази.

Випростати ноги під столом і сильно відтягнути носки. За-тримати це положення на 3-5 с. Потім підняти носки на себе і повто-рити те саме ще раз. Потрусити розслабленими ногами.

Піднятися зі стільця і виконати 10 підйомів навшпиньки. Зно-ву сісти та потрусити розслабленими ногами.

5. Комплекс індивідуальної фізкультурної паузи

При складанні комплексів ФП і фізкультурних хвилинок для студентів необхідно дотримуватися наступних положень:

1. В комплекс включаються вправи, здатні ліквідувати негативні явища, що виникають внаслідок особливостей трудової діяльності студентів.

2. Вправи ФП повинні сприяти відпочинку систем, органів, м'язів, які брали безпосередню участь у студентській праці, і дати навантаженням не діяти на м'язи і відповідні їм нервові центри..

3. Фізичні вправи і методика занять повинні крім ефекту активного відпочинку сприяти поліпшенню фізичного розвитку і стану здоров'я, підвищенню рівня функціонування та надійності найважливіших фізичних і психічних якостей.

4. Можливості виконання вправ в реальних умовах робочих приміщень.

Комплекси вправ ФП студентів у період їх лекційних та самостійних занять підбираються залежно від конкретної специфіки цих занять в певній послідовності за схемою ФП і фізкультурних хвилинок для студентів усіх спеціальностей інституту.

С х е м а побудови комплексу ФП в період лекцій, семінарських та самостійних теоретичних занять

Перша вправа - потягування. Темп повільний. Дихання рівномірне. Повторити 4-8 разів. Покращує вентиляцію легенів, газообмін і підсилює кровообіг, підвищує рухливість суглобів плечового пояса, грудної клітки і хребта.

Друга вправа - нахили назад і повороти тулуба. Виконує на тлі затримки дихання на вдиху. Темп повільний. Повторити 6-10 разів. Підсилює кровообіг в органах черевної порожнини, зміцнює м'язи передньої стінки живота, покращує рухливість хребта.

Третя вправа напівприсідання, ходьба. Темп середній. Дихання рівномірне. Повторити 6-10 разів. Стимулює діяльність органів дихання і кровообігу, зміцнює м'язи тазу і ніг, сприяє збільшенню рухливості суглобів, підвищує загальну витривалість.

Четверта вправа - нахили вперед. Темп повільний на тлі затримки дихання на видиху. Повторити 6-10 разів. Покращує діяльність судин головного мозку, знижує тиск.

П'ята вправа - кругові рухи тулуба. Темп повільний. Дихання ритмічне, глибоке. Повторити 6-10 разів. Включає в роботу великі групи м'язів спини, грудей і живота, збільшує рухливість хребта і тазобедренних суглобів, покращує кровопостачання головного мозку, підвищує вестибулярний апарат.

Шоста вправа- дихальна. Поглиблений вдих і видих поєднується з виконанням підйомів і невеликим розведенням рук. Темп повільний. Повторіть 8-10 разів. Стимулює зовнішнє дихання, покращує постачання організму киснем.

Сьома вправа - розслаблення м'язів рук і плечового пояса. Дихання рівномірне. Повторити 4-8 разів. Створює найбільш сприятливі умови для протікання відновних процесів,

Восьма вправа - кругові рухи головою. Темп повільний. Дихання рівномірне. Повторити 3-5 разів. Сприяє підвищенню рухливості шийних відділів хребта, поліпшенню кровопостачання головного мозку, улучше-нню вестибулярної стійкості.

Схема побудови комплексу ФП і фізкультурної хвилинки в період лекцій та самостійних теоретичних занять

1. Потягування

1. І.п. - вузька стійка, ноги нарізно / руки на поясі .1-2. Руки вгору, піднятися на носки - вдих .3-ч. І.п. - Видих.

2. І.П. - Стійка ноги нарізно, пальці рук переплетені. 1-2. Повертаючи долоні назовні, руки вгору, піднятися на носки - видих .3-4. Роз'єднуючи кисті, руки вниз, повернутися в і / п. - Видих.

3. І.П. - Вузька стійка, ноги нарізно .Левую, руку за спину. 2. Праву руку за спину - вдих 0,3. Нахилити голову назад, прогнутися - глибокий вдих .4.І.п. - Видих .5-8. Те саме з правою рукою.

4. І.П. - Стійка ноги нарізно, руки назад, пальці переплетені. 1-2. Піднімаючись на носки, руки відвести назад, голову нахилити назад - вдих.

3-4. І.п. - Видих.

5. І.П. - Сидячи, спираючись руками об стілець .1-2. Підвестися зі стільця, прогнутися - вдих .3-ч. І.п. - Видих.

6. І.П. - Сидячи. руки на колінах 0,1-Я. Плечі відвести назад, прогнутися - вдих .3-ч.І.п. - Видих.

7. І.П. .. - сидячи, руки до плечей .1.-2. Плечі відвести назад, прогнутися - вдих .3-4.І.п. - Видих.

8. І.П. - Сидячи, руки на колінах. 1-2. Руки за голову, прогнутися - вдих. 3-ч. І.-п. - Видих.

2.наклонним назад і повороти тулуба

1. І.П. - Стійка, ноги нарізно, руки назад. 1. Нахил назад - вдих 0,2. І.п. видих.

2. і.п. - Основна стоїка 0,1. Ліву руку за голову, праву за спину. 2-3. Пружинисті нахили назад - вдих. 4.І.п. - Видих. 5-8. Те ж саме, змінивши положення рук.

3. І.П. - Стійка ноги нарізно, руки до плечей. Поворот тулуба вліво -вдих 0,2. І.п. - Видих. 3. нахил назад, руки за спину - вдих. 4.І.п. - Видих. 5-8. Те ж вправо.

4.І.п. - Вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2. Пружинистий нахил назад - вдих. 3-4 І.П. - Видих.

5. І.П. - Сидячи, руки на поясі. 1-2. Поворот тулуба вліво і нахил назад - вдих. 3-4.І.П. - Видих. 5-8. Те ж в інший бік.

6. І.П. - Сидячи, шкарпетками зачепити ніжку стільця зсередини, руки на поясі. Поворот тулуба вправо - вдих. 2.І.п. - Видих. 3. Нахил назад - вдих 0,4 І.П. - Видих. 5-8. Те саме з поворотом тулуба вліво.

3. Присідання

1. І.П. - Основна стійка. 1-2. Полуприсід, руки на поясі. 3-4. І.п. - дихання довільне.

2. І.П. - Основна стійка. 1-2. Полуприсід, руки вгору - видих. 3-4.І.П - ВДИХ.

3. І.П. - Основна стійка. 1-2. Полуприсід (або присід), праву руку вгору, ліву назад - видих. 2.І.п. - Вдих. 3-4. Те ж, змінивши положення рук, - видих.

4.І.п. - Основна стійка. 1-3. Пружинисті полуприсіди (або присіди), руки вперед-вгору - вдих, 4.І.п. - Видих.

5. І.П., - сидячи, руки за голову. 1-2. Встати, руки вгору - вдих. 3-4.І.п. - видих.

6.І.п. - Сидячи .1-2. Встати зі стільця, руки вгору - вдих .е-4, І.П. - Видих.

4. Нахили вперед

1.І.п. - Основна стійка, руки за голову. 1-2. Нахили вперед - видих. 3-4.І.П. - Вдих.

2.І.п. - Основна стійка, руки вгору .1-2.Наклон вперед, руки на поясе- видих. 3-4.І.п. - Вдих.

3. І.П. - Вузька стійка ноги нарізно, руки, на поясі. Поворот тулуба вліво - видих. 2.І.п. 3. Нахил вперед, прогнувшись - глибокий видих.

4.І.п. - Вдих. 5-8. Те ж вправо.

5.І.п. - Вузька стійка ноги нарізно, руки назад .1-2. Нахил вперед - видих. 3-4.І.П. - Вдих.

5. І.П. сидячи, руки на поясі. 1-2. Вдих, нахил вперед і поворот тулуба вправо, руки за голову - видих .3-4.І.п.

5. Кругові рухи тулуба

1. І.п. - Стійка ноги нарізно, руки на поясі .1-4. Кругові рухи тулуба вправо. Дихання на 1-2 - вдих, 3-4 - видих. 5-8. Теж вліво.

2. І.П. - Сидячи, руки за головою. 1-4. Кругові рухи тулуба вправо. 5-8. Те ж вліво.

.3. І.п. - Сидячи, руки за спиною. 3-4. кругові рухи тулуба вправо. 5-8. Те ж вліво.

4. І.П. - Стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці рук сплетені. 1-4. Кругові рухи тулуба вправо. 5-8. Теж вліво.

5. І.П. - Стійка ноги разом, руки за головою .1-4. Кругові рухи тулуба вправо. 5-8. Теж вліво.

6.І.п. - Стійка ноги разом, пальці рук зчеплені .1-4. Кругові рухи тулуба вправо. 5-8. Теж вліво.

6. Дихальні вправи.

1. І.п., - основна стійка. 1-2.Руки вгору назовні - глибокий вдих. 3-4. І. п. - Видих.

2. І.П. - Вузька стійка, ноги врозь. 1. руки вгору - вдих. 2-3. Розслабляючи м'язи, "упустити» руки - видих. 4, І.П.

3. І.П. - Стійка ноги нарізно. 1. Руки до плечей. Поворот тулуба вправо, руки вгору, прогнутися - вдих .3. Випрямитися, руки до плечей - видих. 4.І.П. 5-8. Те ж вліво.

4.І.п. - Стійка ноги нарізно, руки за голову .1-2. Стати на носки, руки вгору назовні, прогнутися - вдих. 3-4. - Видих.

5. І.І. - Основна стійка, руки до плечей .1-2. Руки вгору назовні, прогнутися - вдих. 3-4. І.п. - Видих.

6. І.П. - Вузька стійка, руки нахрест вниз. 1-2. Руки в сторони вгору - вдих. 3-4. І.п. - Видих.

7. Розслаблення м'язів рук і плечового пояса

1.І.п. - Вузька стійка ноги нарізно. 1. Руки вгору, пальці стиснуті в кулак - вдих. 2-3. Полунахилами вперед, розслабляючи м'язи, «упустити» - руки - видих. 4.І.п.

2 І.П. - Стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1-2. Руки вгору - вдих. 3-4. Розслаблене повернутися у вихідне положення - видих.

3. І.П. - Основна стійка .1-4. Стискаючи і розтискаючи пальці, підняти руки вгору - вдих. 5-8.

4. І.П. - Сидячи, руки нахрест. 1. Руки вгору, долоні вперед - вдих. 2. "Впустити" пензля - видих 3. "Впустити" передпліччя. 4. "Впустити" руки і прийняти і.п.

5. І.П. сидячи. Взятися руками за стілець, злегка підвестися - вдих. 2. Опуститися - видих. 3. Потрясти кистями рук - глибокий видих. 4. і. п.

6. І.П. - Сидячи, руки опущені .1. Напружити м'язи рук - вдих. 2. Розслабити м'язи правої руки, потрясти пензлем - видих. 3. Розслабити м'язи лівої руки, потрясти пензлем - глибокий видих. 4. Потрясти кистями обох рук, прийняти і.п.

8. Кругові рухи головою

1.І.п.Основная стійка. 1-2. кругові рухи головою з малою амплітудою вправо - вдих. 3-4. Те ж-вліво - видих.

2. І.П. - Сидячи. Те ж, що у вправі І.

3. І.П. - Стійка ноги нарізно. руки на поясі. 1-2. Кругові рухів головою вправо з середньою амплітудою - вдих. 3-4. Те ж вліво - видих.

4. І.П. - Основна стійка .1-2. Кругові рухи головою з великою амплітуди вправо - вдих. 3-4. Те ж вліво - видих.

5. І.П. - Сидячи, руки за головою .І. Прогнутися - вдих. 2. Нахилитися вперед - видих. 3-4. Кругові рухи тулубом з середньою амплітудою вправо - глибокий видих .5-8. Те ж вліво.

6. І.П. - Основна стійка. 1-2. Нахиляючи голову вперед, повернути її вправо - вдих, 3-4. Нахиляючи вниз, повернути вліво - видих. 5-8. Те ж почати в ліву сторону.

9. Вправи на розслаблення м'язів ніг

1.І.п. - Основна стійка Л. Праву ногу в сторону. 3-4. Потряхування правою ногою. Дихання довільне .5-8. Те ж лівою ногою.

2. І.П. - Стійка ноги нарізно. 1. Піднятися на носки, прогнутися - вдих. 2-3. Пасивно нахилити тулуб вперед, руки вільно "кинути" вниз, полуприсісти - видих.

3. І.п. - полуприсід .1. Випрямитися, помах розслабленою лівою вперед, руки махом вгору - вдих. 2.І.п. - Видих. 3-4. Те ж, правою ногою. Темп середній.

4. І.П. - Сидячи. 1. Поставити ноги на носки. 2. Випрямити праву ногу, опустити на всю стопу. 3. Випрямити ліву ногу, опустити на стопу .4.І.П. Дихання рівномірне. Темп середній.

5. І.П. - Сидячи. 1-2. Підняти розслаблену праву ногу, потрясти .3-4. Підняти розслаблену ліву ногу, потрясти.

6. І.П. - Основна стійка. 1-4. Ходьба на місці з акцентованими маховими рухами гомілки вперед, руки і плечі розслаблені. Дихання довільне. Почати повільно, прискорити до середнього, закінчити в повільному темпі.

10. Вправи для очей,

1. І.П. - Вузька стійка ноги нарізно, руки вперед, пальці в сторону. 1-3. Стиснути пальці в кулак, міцно заплющити очі на 3-5 сек. 4.і.п. Дихання рівномірне. Темп повільний. Повторити 4-8 разів.

2.І.п. - Основна стійка .1. Закрити повіки. 2-3. масажувати їх за допомогою кругових рухів пальця, протягом 5-6 сек. 4.І.п. Дихання довільне. Темп повільний.

3. І.П. - Сидячи .1-4. швидко моргати протягом 0,5-1 хв.

4.І.п. - Сидячи. 1-4. Міцно заплющити очі. 5-8. Відкрити очі. Темп повільний і середній. Повторити 6-8 разів.

5. І.П. - Сидячи. 1-4. Закрити повіки, масажувати про допомогою кругових рухів пальця. Повторити 10-15 сек,

6. І.П. сидячи. 1-4. Переводити погляд з ближнього предмета на предмет, віддалений на максимальну відстань, і навпаки. Виконувати повільно, намагатися чітко бачити предмет.

11. Самомасаж шиї, потиличної області та особи

1.І.п. - Основна стійка (сидячи) .1-4. Погладжування лобової частини і привушних вузлів (здійснюється долонній поверхнею 2-5 пальців, 1-й палець служить опорою). Дихання рівномірне.

2. І.П. - Основна стійка (сидячи). 1-4. Погладжування і розтирання особи напівкružними спіралевидними рухами пальців в напрямі від середини лоба до скронь. Дихання рівномірне.

3. І.П. - Основна стійка (сидячи), руки за головою. 1-4. Самомасаж шиї: круговими рухами пальців обох рук розтирати шию від потилиці до лопаток (якнайнижче) уздовж хребта спочатку вниз, потім вгору. Дихання довільне.

4. І.П. - Основна стійка, руки за голову. 1-4. Погладжування, розминка і розтирання шиї. Дихання довільне. .

5. І.П. - Основна стійка (сидячи), руки за головою. 1-4. Погладжування і розтирання шкірних покривів голови. Дихання довільне.

12. Вправи на координацію руху рук

1. І.П. , - Основна стійка .1. Ліву руку вгору, праву вперед. 2. Праву руку вгору. ліву вперед. 3. Ліву вгору. 4.І.П. Супроводжувати кінчики правої руки поглядом. Дихання рівномірне. Почати повільно прискорити до швидкого, закінчити в середньому темпі.

2. І.П. - Основна стійка. 1. Ліву руку на пояс, праву по плече. 2.І.п. 3. Праву руку на пояс, ліву до плечу. 4.І.п Дихання довільне.

3. І.П. - Стійка ноги нарізно. 1. Ліву руку вперед, праву перед грудьми. 2. лівою за голову, праву в перед. 3. Ліву руку вперед. 4. І.П. Супроводжувати поглядом руху кистей рук вперед.

4. І.П - сидячи. руки на поясі .1. Ліву руку вгору, праву вперед. 2. Праву рук вгору, леву вперед .3. Ліву вгору. 4.І.п.5-8. Те саме з правої руки. Дихання довільне.

5. І.П - сидячи, руки вгору. Ліву перед грудьми, праву на пояс. 2. Змінити становище рук. 3. Руки до плечей. 4.І.П. Дихання - довільне. Почати повільно, прискорити до швидкого, закінчити в середньому темпі.

При складанні комплексів ФП і фізкультхвилинок слід передбачити поступове збільшення складності фізичних вправ складових комплекси.

Комплекс вправі «Фізкультура мимохідь»

1. Вправа «Сова» У будь-якому В.п. оберніть голову вправо - вліво в повільному темпі. Можна Додати елементи гімнастики для очей. Обернувшись голову вправо, поглянете наліво и навпаки. 4 - 8 разів

2. Вправа «Колеса» В.п. Кісті до плечей. Обертотом рук в Плечових суглобсв вперед и назад. 4 x 4 рази

Комплекс вправ «Фізкультура мимохідь»

1. Вправа «Сова» В будь-якому В.п. оберніть голову вправо – вліво в повільному темпі. Можна додати елементи гімнастики для очей. Обернувши голову вправо, поглянете наліво і навпаки. 4 – 8 разів

2. Вправа «Колеса» В.п. Кісті до плечей. Обертання рук в плечових суглобах вперед і назад. 4 x 4 рази

3. Вправа «Японка» З'єднати долоні на рівні грудей, пальцями вгору, лікті на рівні плечей. Ритмічно натискати на долоні і відчути напругу грудних м'язів. 5 – 8 разів

4. Вправа «Начальник» Покладіть долоні на стіл. Натискайте долонями на поверхню протягом 2 – 3 с., напружуючи м'язи рук і грудей. 5 – 8 разів

5. Вправа «Озирніся» Поворот тулуба, утримуючи хребет вертикально в повільному темпі. 4 – 8 разів

6. Вправа «Нахилися» Нахил тулуба вперед, дістаючи пальцями п'яти. 4 – 8 разів

7. Вправа «Велосипед» Взввшись за бічні сторони сидіння, сісти на край. Виконати згинання і розгинання ніг в колінних суглобах. 2 x 8 – 16 разів

8. Вправа «Куточок» В.п. те ж. Утримувати прямі ноги під кутом 90 градусів. 1 – 2 рази

9. Вправа «Пінг-понг» Поставити стопи на підлогу, коліна під прямим кутом. По черзі напружувати правий – лівий сідничні м'язи. Вправу можна виконувати стоячи. 4 – 8 разів

10. Вправа «Стискування» Затисніть кулаки колінами, натискаючи ритмічно на кулаки 2-ма ногами, напружуйте м'язи стегон. 4 – 8 разів

11. Вправа «Пістолет» Взявшись за бічні сторони сидіння, сісти на край. По черзі піднімати праву – ліву ногу, випрямляючи носок. 4 – 8 разів

12. Вправа «Носок на себе» Поставити ноги на п'яту, каблук. Піднімати носок на себе, не відриваючи п'яту від підлоги, напружуючи передню поверхню гомілки, утримуючи положення 1 – 2с. 4 – 8 разів

13. Вправа «Балерина» Стопи на підлозі, коліна під прямим кутом. «Підніматися» на носки, утримуючи положення 1 – 2 с, напружуючи задню поверхню гомілки. 4 – 8 разів

14. Вправа «Гора з плечей» Контроль постави, скидання психо-м'язевої напруги в області плечового поясу і спини, створення внутрішньої упевненості. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити.

5.1 Методичні вказівки інструктору:

1. інструктор повинен заздалегідь опрацювати і добре представлять собі зміст ФП і методику її проведення.

2. Необхідно перед лекцією встановити контакт з викладачем, домовитися з ним про попереднє провітрюванні приміщення, часу початку ФП попросити у нього сприяння в організації заняття, запросити взяти участь у ФП.

3. Пояснення вправ інструктором, коли воно потрібно, повинно бути гранично коротким відповідно до загальноприйнятої гімнастичної термінології.

4. Показ вправ повинен бути точним, виразним, викликати бажання виконати вправу так само добре, красиво, правильно. При показі дуже важливо виділити основні елементи демонструюмого вправи. При показі вправ інструктор повинен бути добре помітним всієї аудиторії. Важливо правильно вибрати площину показу: нахили здійснювані в сторону, демонструються особою до студентів, вперед і назад. - Боком.

5. Дуже важливо, як інструктор одягнени .Одежа інструктора повинна дозволити йому правильно виконати весь комплекс ФП відповідати гігієнічним вимогам.

6.Інструктору потрібно пам'ятати, що йому необхідно весь час здійснювати контакт, наполегливо спонукати їх особистим прикладом.

7. Протягом всього заняття прагнути виховувати інтерес студентів до цієї форми фізичної культури, підтримувати відчуття бадьорості, гарний настрій.

Ефективність ФП в чому залежить від ставлення до неї, активного виконання ними певних Вимог до яких відносять:

1. Ті, що займаються, повинні добре уявляти собі значення, завдання, фізіологічний сенс ФП і її структуру.

2. Після команди інструктора, потрібно швидко, але без шуму підготувати собі місце для занять, одяг. Постарайся повністю зосередитись тільки на виконанні фізичних вправ.

3. Прагнути виконувати кожну вправу строго відповідно за його фізіологічним змістом і тематикою виконання.

4. Є зручний одяг. Рекомендується штани, туфлі на середньому або низькому каблуці і т.д.

5. Після занять ФП пройтися по коридору, холу, вийти на вулицю, не курити і т.д.

6. Ізометричні вправи, або фізкультминутка при сидячій роботі

У кого робота пов'язана з постійним перебуванням на одному місці, особливо з сидінням за комп'ютером, по собі знає, як погано впливає на самопочуття і здоров'я сидяча робота. Постійне перебування в одній неприродній позі (сидіти на стільці не зовсім природно для людини) погіршує кровопостачання м'язів і внутрішніх органів. Це призводить, насамперед, до затікання і оніміння рук, ніг, спини, шиї та сідниць, головних болів. Починаються проблеми з гемороєм, а у чоловіків - з передміхурової залозою. Сидяча робота «дарує» нам неправильну поставу, яка призводить до сутулості, сколіозу і поразці міжхребцевих дисків. На тлі ведення малорухливого способу життя страждає серцево-судинна система, суглоби і т. Д. І т. П.

Тобто сидяча робота стає причиною системних порушень в організмі і розладу здоров'я.

Як запобігти втраті здоров'я, працюючи в офісі. Єдиний вихід - почати вести рухливу «офісне життя». Це означає, що потрібно частіше вставати зі свого робочого крісла.

Для такої «фізкультхвилинки» можна придумати безліч приводів:

- передати співробітнику документ або яку-небудь приналежність. І нехай вас не бентежить, що ви, будучи старше за віком або за посадою, самі встаєте з крісла, а не кличе до себе більш молодого товариша, - авторитет завойовується не такими способами;

- обдумуючи який-небудь документ, ходіть по кабінету;
- частіше підходите до вікна і дивіться удалину (цим ви ще й очам допоможете);

- станьте «старшим по кабінету» щодо заварювання чаю або кави з усіма витікаючими звідси обов'язками - набрати води, залити і закип'ятити чайник, заварити напій і т. П. Знову ж таки, ваш авторитет від цього не постраждає;

- ходите в туалет «по-маленькому» при найменшому натяку на бажання.

Обідня перерва повинен стати для вас можливістю вийти на свіже повітря для активної прогулянки-фізкультхвилинки. Це означає, що на вулиці обов'язково потрібно пройтися кілька хвилин (чим більше - тим краще) швидким кроком.

Чому саме ізометричні вправи?

Ізометрична зарядка в офісі на відміну від інших видів розминки більш доречна з багатьох причин:

- для проробляє пропонованого нижче комплексу взагалі не потрібно вставати з-за столу. Тобто вам не потрібно шукати місця для офісного спорту;

- ваша фізкультминутка не притягатиме до себе уваги, особливо при «авралах», коли всі працівники можуть озброїтися проти вас, порухавши неробою або що-небудь в цьому роді;

- ізометричні вправи в офісі доречні з тієї причини, що з їх допомогою можна протягом всього лише 3-5 хвилин опрацювати більшість м'язів тіла і прискорити кровообіг;

- ізометрична зарядка в офісі може бути різноманітною, тому що існує безліч поз, які легко компонуються в нові комплекси.

Комплекс ізометричних вправ в офісі

Початкове положення для всіх поз - сидючи на стільці або в кріслі, випрямивши спину.

1) Для найширших м'язів спини («крил»). Візьміться за стільницю таким способом: великі пальці рук - на стільниці, стиснуті в кулак інші пальці - під нею. Відстань між кистями - трохи ширше плечей. Напружте «крила», імітуючи тягу столу до себе.

2) Для грудних м'язів. Трохи зігнуті в ліктях руки з'єднайте перед собою в замок. За рахунок напруги грудних м'язів натисніть долоню на долоню.

3) Для біцепсів. Стислі в кулаки руки - під стільницею на відстані ширини плечей. Напружте біцепси, імітуючи спробу підняти стіл.

4) Для трицепсів. Покладіть стиснуті кулаки на стіл. Зосередивши увагу на напрузі трицепсів, натисніть на нього.

5) Для дельтовидних м'язів. Візьміться пальцями знизу за краї сидіння стільця. За рахунок напруги зазначених м'язів спробуйте підняти руки в сторони.

6) Для розгиначів спини. Сидючи на стільці з випрямленою спиною, напружте зазначені м'язи в районі попереку, імітуючи прогинання спини назад.

7) Для м'язів преса. Поклавши кулаки на стіл, напруг плечовий пояс і трицепси, за рахунок скорочення преса натисніть на стіл.

8) Для м'язів ніг. Випрямити ноги, при цьому їх випрямлення може бути обмежене столом. Напружте їх і імітуйте спробу підняття столу за рахунок цієї напруги.

Зазначені ізометричні вправи в офісі проробляйте по одному підході, одне за іншим без перерви. Зосередьтеся на своїх відчуттях, тоді ви зможете обійтися без розминки.

Спробуйте почати фізично активну офісне життя, а запропоновані ізометричні вправи зроблять ваші фізкультхвилинки хорошим протиотрутою від сидячої роботи в офісі і не тільки.

Комплекси вправ для проведення фізкультхвилинки, для зняття напруги рук, шиї, теловіща і очей.

1. Вправи при стомленні, для очей, для голови і шиї, для рук, для тулуба.

2. Комплекси вправ для очей

3. Комплекси вправ фізкультурних хвилинок

4. Комплекси вправ фізкультурних пауз

5. Приблизний комплекс вправ для очей.

Вправи при стомленні.

Ефект: розслаблення тіла, зняття нервової напруги, відновлення нормального ритму дихання.

Повільно опустити підборіддя на груди і залишатися в такому положенні 5 с. Проробити 5-10 разів.

Відкинутися на спинку крісла, покласти руки на стегна, закрити очі, розслабитися і посидіти так 10-15 с.

Випрямити спину, теле розслабити, м'яко прикрити очі. Повільно нахилити голову вперед, назад, вправо, вліво.

Сидячи прямо з опущеними руками, різко напружити м'язи всього тіла. Потім швидко повністю розслабитися, опустити голову, закрити очі. Посидіти так 10-15 с. Виконати вправу 2-4 рази.

Сісти зручно, злегка розставивши ноги. Руки покласти на середину живота. Закрити очі і глибоко зітхнути через ніс. Затримати дихання (наскільки можливо). Повільно видихнути через рот (повністю). Виконати вправу 4 рази (якщо не виникне запаморочення).

Вправи для очей.

Закрити очі, розслабити м'язи чола. повільно з напругою змістити очні яблука у вкрай ліве положення, через 1-2 з так само перевести погляд вправо. Виконати 10 разів. Стежити за тим, щоб повік не тремтять. Чи не жмуритися.

Ефект: розслаблення і зміцнення очних м'язів, позбавлення від болю в очах.

Моргати протягом 1-2 хв. з напругою закривати на 3-5 з поперемінно один і інше око. Протягом 10 з кілька разів сильно заплющити очі. Протягом 10 з міняти напрям погляду: прямо, вправо, вліво, вгору, вниз.

Потерти долоні одну об іншу, щоб з'явилося відчуття тепла. Прикрити долонями очі, схрестивши пальці в центрі лоба. Повністю виключити доступ світла. На очі і повіки не натискувати. Розслабитися, дихати вільно. Побути в такому положенні 2 хв.

Ефект: хімічне відновлення рецепторів очей, розслаблення очних м'язів, поліпшення кровообігу в зорово апараті, позбавлення від відчуття втоми очей.

Вправи для голови і шиї.

Помасажувати обличчя, щоб зняти напругу лицьових м'язів.

Натискаючи пальцями на потилицю в течії 10 з робити обертальні рухи вправо, потім вліво.

Ефект: розслаблення м'язів шиї та обличчя.

Закрити очі і зробити глибокий вдих. На видиху повільно опустити підборіддя, розслабити шию і плечі. Знову глибокий вдих, повільне круговий рух головою вліво і видих. Проробити 3 рази вліво, потім 3 рази вправо.

Ефект: розслаблення м'язів голови, шиї і плечового пояса.

Вправи для рук.

У положенні сидячи або стоячи розташувати руки перед обличчям. Долоні назовні, пальці випрямлені. Напружити долоні і зап'ястя. Зібрати пальці в кулаки, швидко загинаючи їх один за іншим (починати з мізинців). Великі

пальці виявляться зверху. Сильно стиснуті кулаки повернути так, щоб вони "подивилися" один на одного. Рух - тільки в зап'ястях, лікті не рухливі. Розтиснути кулаки, розслабити кисті. Виконати вправу ще кілька разів.

Ефект: зняття напруги в кистях і зап'ястях.

У положенні сидючи або стоячи опустити руки вздовж тіла. Розслабити їх. Зробити глибокий вдих і на повільному видиху протягом 10-15 с злегка потрясти руками. Проробити так кілька разів.

Ефект: позбавлення від втоми рук.

Зчепити пальці, з'єднати долоні і підняти лікті. Повертати кисті то пальцями всередину (до грудей), то назовні. Виконати кілька разів, потім опустити руки і потрясти розслабленими кистями.

Поклацати пальцями обох рук, переміщаючи великий палець по черзі на всі інші пальці.

Широко розставити пальці на напружити кисті на 5-7 с, потім сильно стиснути пальці в кулаки на 5-7 с, після чого розтиснути кулаки і потрясти розслабленими кистями. Виконати вправу кілька разів.

Вправи для тулуба.

Ефект: розслаблення м'язів, розпрямлення хребта, поліпшення кровообігу.

Встати прямо, злегка розставити ноги. Підняти руки вгору, піднятися на носки і потягнутися. Опуститися, руки вздовж тулуба, розслабитися. Проробити 3-5 разів.

Підняти плечі якомога вище і плавно відвести їх назад, потім повільно виставити вперед. Проробити 15 разів.

Стоячи нагнутися, докласти долоні до ніг позаду колін. Втягнути живіт і напружити спину на 5-6 с. Випрямитися і розслабитися. Виконати вправу 3-5 разів.

Встати прямо, ноги на ширині плечей. Розвести руки в сторони на рівні плечей. Якомога більше повернути тулуб вправо, потім вліво. Проробити так 10-20 разів.

Ноги на ширині плечей, злегка розслаблені і зігнуті в колінах. Роблячи глибокий вдих, розслабитися. На видиху підняти руки вгору, тягнути їх до стелі. Відчути напругу в м'язах пальців рук, плечей, спини і знову - глибокий вдих.

На видиху нахилитися вперед і торкнутися руками підлоги перед носками туфель. Опустити голову, розслабитися. Вдих - і на видиху випростатися. Виконати вправу 3 рази.

Фізкультурна пауза (ФП) - підвищує рухову активність, стимулює діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, знімає загальне стомлення, підвищує розумову працездатність.

Фізкультурна пауза 1.

Ходьба на місці 20 - 30 секунд. Темп середній. 1. Початкове положення (і.п.) - основна стійка (о.с.) 1 - руки вперед, долоні донизу. 2 - руки в сторони,

долоні догори, 3 - стати на носки, руки вгору, прогнутися. 4 - і.п. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.

2. І.П. - Ноги нарізно, трохи ширше плечей. 1 - 3 нахил назад, руки за спину. 3 - 4 - і.п. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

3. І.П. - Ноги на ширині плечей. 1 - руки за голову, поворот тулуба направо. 2 - тулуб в і.п., руки в сторони, нахил вперед, голову назад. 3 - випрямитися, руки за голову, поворот тулуба ліворуч. 4 - і.п. 5 - 8 - те ж в інший бік. Повторити 6 разів. Темп середній.

4. І.П. - Руки до плечей. 1 - випад вправо, руки в сторони. 2 - і.п. 3 - присісти, руки вгору. 4 - і.п. 5 - 8 - те ж в інший бік. Повторити 6 разів. Темп середній.

Фізкультурна пауза 2

Ходьба на місці 20 - 30 с. Темп середній. 1. І.П. - О.с. Руки за голову. 1 - 2 - встати на шкарпетки, прогнутися, відвести лікті назад. 3 - 4 - опуститися на ступні, злегка нахилитися вперед, лікті вперед. Повторити 6 - 8 разів. Темп повільний.

2. І.П. - О.с. 1 - крок вправо, руки в сторони. 2 - повернути кисті долонями вгору. 3 - приставити ліву ногу, руки вгору. 4 - руки дугами в сторони і вниз, вільним махом схрестити перед грудьми. 5 - 8 - те ж вліво. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

3. І.П. - Стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил вперед до правої ноги, бавовна в долоні. 2 - і.п. 3 - 4 те ж в інший бік. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

4. І.П. - Стійка ноги нарізно, ліва попереду, руки в сторони або на поясі. 1 - 3 - три пружинистих полуприседа на лівій нозі. 4 - змінити становище ніг. 5 - 7 - те ж, але права нога попереду лівої. Повторити 4 - 6 разів. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп середній.

5. І.П. - Стійка ноги нарізно ширше. 1 - з поворотом тулуба вліво, нахил назад, руки назад. 2 - 3 - зберігаючи положення тулуба в повороті, пружинистий нахил вперед, руки вперед. 4 - і.п. 5 - 8 - те ж, але поворот тулуба вправо. Повторити по 4 - 6 разів в кожную сторону. Темп повільний.

6. І.П. - Дотримуючись за опору, зігнути праву ногу, захопивши рукою за гомілку. 1 - встаючи на лівий носок, мах правою ногою назад, праву руку в сторону - назад. 2 - і.п. 3 - 4 - те ж, але зігнути ліву ногу. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

7. І.П. - О.с. 1 - руки назад в сторони, долоні назовні, голову нахилити назад. 2 - руки вниз, голову нахилити вперед. Повторити 6 - 8 разів. Темп повільний.

Фізкультурна пауза 3

1. Ходьба на місці 20 - 30 с. Темп середній. 1. І.П. - О.с. Правою рукою дугою всередину. 2 - те ж лівою і руки вгору, встати на шкарпетки. 3 - 4 - Руки дугами в сторони. І.п. Повторити 4 - 6 разів. Темп повільний.

2. І.П. - О.с. 1 - з кроком вправо руки в сторони, долоні догори. 2 - з поворотом тулуба направо дугою догори ліву руку вправо з бавовною в долоні. 3 - випрямитися. 4 - і.п. 5 - 8 - те ж в інший бік. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

3. І.П. - Стійка ноги нарізно. 1 - 3 - руки в сторони, нахил вперед і три розгонистих повороту тулуба в сторони. 4 - і.п. Повторити 6 - 8 разів. Темп середній.

4. І.П. - О.с. 1 - 2 - присед, коліна нарізно, руки вперед. 3 - 4 - встати, праву руку вгору, ліву за голову. 5 - 8 - те ж, але праву за голову. Повторити 6 - 10 разів. Темп повільний.

5. І.П. о.с. 1 - випад вліво, руки в сторони. 2 - 3 - руки вгору, два пружинистих нахилу вправо. 4 - і.п. 5 - 8 - те ж в інший бік. Повторити 4 - 6 разів. Темп середній.

6. І.П. - Праву руку на пояс, лівою підтримуватися за опору. 1 - мах правою ногою вперед. 2 - мах правою ногою назад, захльостуючи гомілку. Те ж саме виконати лівою ногою. Повторити по 6 - 8 махів кожною ногою. Темп середній.

7. І.П. - О.с. 1 - 2 - праву ногу назад на носок, руки злегка назад з поворотом долонь назовні, голову нахилити назад. 3 - 4 ногу приставити, руки розслаблено опустити, голову нахилити вперед. 5 - 8 те ж, відставляючи іншу ногу назад. Повторити 6 - 8 разів. Темп повільний.

7. Фізкультурні заходи в режимі дня

Основна задача фізкультурних заходів у режимі дня - забезпечення високого рівня працездатності студентів в період навчання. Студентам інституту рекомендується наступний щоденний комплекс фізкультурних заходів, що має професійно-прикладну направленість:

1. Ранкова зарядка на відкритому повітрі протягом 20-30 хвилин з включенням вправ для розвитку серцево-судинної, дихальної систем, системи терморегуляції, зорового аналізатора, загальної витривалості, координації рухів.

2. Водні процедури: обтирання, обливання, душ в теплу пору року купання в річці, море.

3. Ходьба в середньому темпі до інституту - 1,5-2 км (у поєднанні з вправами на увагу).

4. Фізкультурна пауза або хвилинка після 3-ї пари занять.

5. Ходьба від інституту до місця проживання - 1,5-2 км,

6. Душ.

7. Прогулянка перед сном - 2 км (з включенням вправ для розвитку зорового аналізатора, увага).

8. Заняття фізичною культурою під час практик

Заняття фізичною культурою під час практик допомагає вирішити важливе завдання формування навичок, умінь, звичок, і використання засобів фізичної культури і спорту в умовах виробництва, сприяють придбанню знань в області виробничої фізичної культури.

Ефективними засобами для вирішення цих завдань є тренувальні в колгоспних (радгоспних) командах, участь у фізкультурних заходах, що проводяться в трудовому процесі, у вихідні дні.

Велику користь майбутнім фахівцям приносять виступи перед колгоспниками (робочими радгоспів) з лекціями і бесідами про фізичну культуру і спорт, участь в організації масових змагань, проведення тренувань і показових виступів.

9. Фізкультурні і спортивні заходи в період канікул

Заняття студентів фізичним вихованням, у період канікул надає великі можливості для підвищення рівня функціонування центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем і т.д.

Ефективними засобами для вирішення цих завдань є: туристичні походи (піші, водні, лижні, велосипедні), прогулянки, подорожі, гри в баскетбол, волейбол, рибна ловля, купання у водоймах, перебування в студентському оздоровчо-спортивних таборах, участь у масових змаганнях з профільованим видів спорту та самостійні заняття. Дуже важливим є спілкування про природою, вкрай необхідне для майбутнього, керівника сучасного виробництва.

Література:

1. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів / Ю. В. Верхошанський. – М.: ФіС, 1988. – 331 с.
2. Куценко Г. І. Книга про здоровий спосіб життя / Г. І. Куценко. – М.: Профиздат, 1987.– 131 с.
3. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 131 с.
4. Мейксон Г. Б. Самостійні заняття учнів з фізичної культури / Г. Б. Мейксон, Е. Б. Шаулин. – М.: ФіС, 1986. – 268 с.
5. Микулич П. В. Гімнастика / П. В. Микулич, Л. П. Орлов. – М.: ФіС, 1989.– 132 с.
6. Огніста К. М. Гімнастика як один із засобів формування фізичної культури школярів / К. М. Огніста // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. – Львів, 1999. – С. 37-39
7. Огніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів (форми, засоби, методи): навч. посіб. / К. М. Огніста. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 164 с.
8. Уткін В. Л. Атлас фізичних вправ для краси та здоров'я / В. Л. Уткін. – М.: ФіС, 1990. – 164 с.

Навчальне видання

**ФІЗКУЛЬТУРНІ ПАУЗИ ТА РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА
ГІМНАСТИКА В РЕЖИМІ ДНЯ**

Методичні рекомендації

Укладачі: **Петренко** Наталія Валеріївна

Гладир Ольга Євдокимівна

Формат 60x84 1/16 Ум. друк. акт 13.14

Тираж 30 прим. Зам.№_

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Паризької Комуни,9

Свідоцтво суб`єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р

