

ФИЗКУЛЬТУРА И ЗАКАЛИВАНИЕ В СЕМЬЕ.

СЕМЬЯ – это коллектив единомышленников.

Все члены семьи должны неуклонно соблюдать правила, от которых зависит их здоровье. Нужно всегда помнить, что главное в занятиях физической культурой, спортом – систематичность и регулярность.

Эти занятия должны стать органической частью повседневной жизни и быта каждой семьи.



ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ СЕМЬИ.

1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. УГ желательно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то необходимо проветрить и довести температуру воздуха до 16 – 17 градусов. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь коврик. Для начала занятий УГ не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите остальных членов семьи, откройте форточку, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья. Побольше обнажайте тело при занятиях, сочетая их с воздушными ваннами. Одежда не должна стеснять движений и слишком плотно прилегать к телу.

При выполнении упражнений всегда нужно помнить о правильном дыхании – дышать глубоко, спокойно, не забывая о полном выдохе.

При составлении комплексов УГ необходимо подбирать упражнения с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы организма. Схема составления комплекса примерно такова:

- потягивание;
- ходьба (на месте или в движении);
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища, живота;
- упражнения для мышц ног (приседания, прыжки);
- упражнения общего воздействия с участием мышц ног, рук (махи, выпады вперед, в сторону);
- упражнения силового характера;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

При подборе упражнений для зарядки принимают во внимание их доступность и разнообразие (нагрузка на мелкие мышечные группы сочетается с нагрузкой на большие группы мышц).

Комплексы упражнений УГ следует менять в зависимости от интереса занимающихся примерно через месяц, начиная постепенно заменять упражнения с третьей недели. Во избежание этого

применяются некоторые методические приемы, а именно: изменяются исходные положения рук, ног, туловища, темп, ритм выполнения.

Эффективность УГ возрастает, если включены упражнения с предметами: гантелями (для мужчин – 1-3 кг, для женщин и детей – 0,5 – 1 кг, гимнастической палкой, скакалкой, набивным и теннисным мячами).

До и после зарядки, раз в неделю, подсчитывайте свой пульс. Если частота сердечных сокращений после занятий не превышает 90 - 100 ударов в минуту у взрослых и 100 – 110 ударов в минуту у детей, то все в порядке. После зарядки рекомендуется принять водные процедуры.

УГ не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект.

Примерный комплекс упражнений УГ

(для всех членов семьи)

1. И.п. – основная стойка (о.с.), руки к плечам. Руки вверх, потянуться, встать на носки. (6-8 раз).
2. И.п. – о.с. Ходьба 30 -60 сек.
3. И.п. – о.с, руки в стороны. Круговые движения руками вперед (с постепенным увеличением амплитуды). То же назад (4-5 раз).
4. И.п. – ноги врозь, руки вверх в «замок». Круговые движения туловищем вправо, влево (4-5р.).
5. И.п. – лежа на спине, ноги закреплены за опору, руки вверх. Поднять туловище (сесть), наклониться вперед (6-8 раз).
6. И.п. – выпад пр.ногой вперед, руки на пояс. Пружинящие приседания. То же левой (4-6 раз).
7. И.п. – о.с. махом поднять пр. согнутую ногу, руками взяться за голень и коленом коснуться груди, то же л. н. (4-5 раз).
8. И.п. – упор лежа. Мах ногой назад – попеременно правой и левой (4-5 раз).
9. И.п. – о.с., руки в стороны. «Уронить» руки с полу наклоном вперед (6-8 раз).
- 10.И.п. – о.с. Руки вверх через стороны (вдох), вниз (выдох).