

# **МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**



## **План:**

- 1. Определение, цель и задачи комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ).**
- 2. Физиологический механизм действия упражнений УГГ.**
- 3. Правила проведения комплекса УГГ.**
- 4. Гигиенические требования к организации занятий утренней гимнастикой.**
- 5. Структура комплекса утренней гигиенической гимнастики.**
- 6. Временные противопоказания для выполнения упражнений УГГ.**

# 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ (УТГ)

## *Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)*

- это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна.

*Цель УТГ* – способствовать ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.



# *Задачи комплекса утренней гигиенической гимнастики –*

- привести суставы, мышцы, связки в рабочее состояние;
- тонизировать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы и деятельность пищеварительного тракта;
- активизировать отток лимфы из тканей (снять застойные явления);
- оптимизировать мозговое кровообращение, обеспечить устойчивость умственной работоспособности на весь учебный день.

## 2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ УПРАЖНЕНИЙ УТГ

Центр регуляции слуха

Центр регуляции  
тактильной чувствительности

Центр регуляции дыхания

Двигательная  
зона коры

Мышцы

Связки

Сухожилия



### **3. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА УГГ**

- по возможности проводить УГГ на открытом воздухе;
- комплекс выполнять в легкой спортивной одежде;
- начинать гимнастику с дыхательных упражнений;
- продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности;
- не рекомендуется выполнять упражнения статического характера со значительными отягощениями, на выносливость.

## 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ

- одежда для занятий должна быть свободной, предпочтительно из хлопка;
- в помещении обувь можно не одевать;
- помещение должно быть чистым, проветренным, с хорошим освещением;
- гимнастику лучше проводить под веселую, ритмичную музыку;

## 4. СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Упражнения общего воздействия (бег, ходьба).
2. Упражнения на группы мышц плечевого пояса (3-4 упр.).
3. Упражнения на группы мышц туловища (4-5 упр.).
4. Упражнения на группы мышц нижних конечностей (3-4 упр.).
5. Упражнения на восстановление дыхания, координацию, равновесие и др. (1-2 упр.).

*Всего в комплексе 15-16 упражнений*

*Обратить внимание, что структура комплекса УТГ, последовательность проведения, запись комплекса упражнений строится по принципу «сверху-вниз»*



# ОФОРМЛЕНИЕ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

Волгоградский государственный медицинский  
университет

Кафедра физической культуры и здоровья

## Комплекс утренней гигиенической гимнастики



*Составила:*

студентка 1 курса

лечебного факультета 17 гр.  
Иванова Мария Владимировна

*Проверила:*

Ф. И. О. преподавателя

Оценка: теория -----

практика -----

Волгоград, 2012 г.

## ФОРМА ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ КОМПЛЕКСА УГГ

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Ходьба: обычная, на носках, на пятках и т.п.	30 -40 сек.	Дыхание ровное, спина прямая
II.	Бег: на месте, по кругу, спиной вперёд, с изменением направления движения	2-3 мин.	Дыхание ровное. Руки согнуть в локтях
III.	И.П. – о.с. (основная стойка) 1- наклон головы вперёд, 2- и.п., 3- то же – назад, 4- и.п.	4-6 раз	Спина прямая, резко наклоны не выполнять
IV.	И.П. – ноги врозь, руки на пояс 1- кисти к плечам, 2- руки вверх, 3- кисти к плечам, 4- и.п.	6-8 раз	Руки вверху прямые
V.	И.П. – ноги врозь, кисти к плечам 1-4 – круговые движения руками вперёд 5-8 – то же - назад	4-6 раз	Амплитуда движения - максимальная

## **Порядковый номер**

упражнений обозначается

**римскими цифрами**

и записывается в первом столбце.

**Исходное положение – И.П.,**

с которого начинается движение,

записывается в столбце

«Содержание упражнения».

При этом обратить внимание,

что сначала указывается

положение ног, затем рук.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Ходьба: обычная, на носках, на пятках и т.п.	30 сек.	Дыхание ровное, спина прямая
II.	Бег: на месте, по кругу, спиной вперёд, с изменением направления движения	2-3 мин.	Дыхание ровное. Руки согнуты в локтях
III.	И.П. – о.с. (основная стойка) 1- наклон головы вперёд 2- и.п. 3- то же – назад 4- и.п.	4-6 раз	Спина прямая, резко наклоны не выполнять

**Счёт** выполнения упражнений обозначается **арабскими цифрами** и записывается в столбце «Содержание упражнений».

**Последовательность выполнения упражнения записывается в порядке:**

**название движения**

(наклон, поворот, мах, присед, выпад и т.д.);

**направление** (вправо, назад и т.д.);

конечное положение (если необходимо).

**дозировка** выполнения упражнения:

количество раз, серий;

количество их повторений;

в минутах (мин.) или секундах (сек.).

**организационно-методические**

**указания** могут быть различного характера и отражают: правильное дыхание во время выполнения упражнения, темп и ритм выполнения упражнения, амплитуду движения, вес отягощения и т.п.

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	И.П. – о.с. (основная стойка) 1- наклон ГОЛОВЫ вперёд 2- и.п., 3- тоже назад, 4- и.п.	4-6 раз	Спина прямая, резко наклоны не выполнять

До выполнения упражнений из комплекса УГГ следует:

**объяснение** предлагаемого упражнения с одновременным **показом**

- «показ зеркальный»

(т. е. говорим «наклон головы вправо», а сами показываем влево), например:

- **Исходное положение** – **основная стойка на раз** – наклон головы вперёд,  
на два – тоже назад,  
на три – тоже вправо (сами выполняем наклон влево), на четыре – тоже влево (сами выполняем вправо).

- Затем произносится команда:

**«Исходное положение – при - нять!»**

- Следующая команда:

**«Упражнение вперед – начи - най!»**



- При выполнении упражнения *счет произносить четко, внятно.*
- На каждый счет выполнять одно законченное действие.
- Упражнения могут выполняться на 2-4-8-16 и 32 счета.

По ходу выполнения упражнений *необходимо делать организационно-методические замечания, например: «При наклоне вперед спину держать ровно!»*

4. Окончанием упражнения считается возвращение в И.П. и заканчивается *командой:*

*«Стоять!»* или  
*«Закончить упражнение!»*

*Обратить внимание, что команды подаются в повелительном тоне!*

*(раз, два, три – закончить упражнение!)*



# **ОБРАЗЕЦ**

*последовательности  
подачи команд  
( по показу и рассказу)*

*-И.П. - О.С.*

*«Раз» - руки в стороны,*

*«Два» - руки вверх,*

*«Три» - руки вперед,*

*«Четыре» - И.П.*

*-«Исходное положение - принять!»*

*-«Упражнение – начи - най!»*

*-«Раз, два, три, четыре», «Раз, два,  
три, четыре»,*

*«Руки – прямые, три, четыре»,*

*-«Раз, два, три – закончить!»; или  
«Раз, два, три – стой!»*



## ***ТРЕБОВАНИЯ К ПРИЁМУ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ***

- Комплекс должен быть оформлен на бумаге формата А-4 в компьютерной версии или написан от руки четким почерком.
- Обязательно должен быть оформлен титульный лист.
- Комплекс должен включать не менее 16 упражнений:
  - 2 упражнения общеразвивающего характера,
  - 4 упражнения на верхний плечевой пояс,
  - 4 упражнения на среднюю часть туловища,
  - 4 упражнения на нижнюю часть туловища,
  - 2 упражнения на восстановление дыхания.
- Комплекс должен скреплен степлером или скрепкой.
- Прием зачетных требований (или проведение) комплекса упражнений УГГ осуществляется в присутствии всех представителей учебной группы.
- Комплекс упражнений выполняется в парах или всей группой.
- Не допускается написание и оформление одинаковых комплексов упражнений УГГ.

## 6. ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ УТГ

- повышение температуры тела выше  $38^{\circ}$ ;
- острые периоды воспалительных заболеваний;
- внутренние кровотечения;
- заболевания, сопровождающиеся тяжелым состоянием организма и сильными болями;
- противопоказания, определяемые лечащим врачом или врачом лечебной физической культуры.