КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ 2 КЛАССА

1. И. п.— о. *с.* Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки в течение. 40 сек. Дыхание свободное.

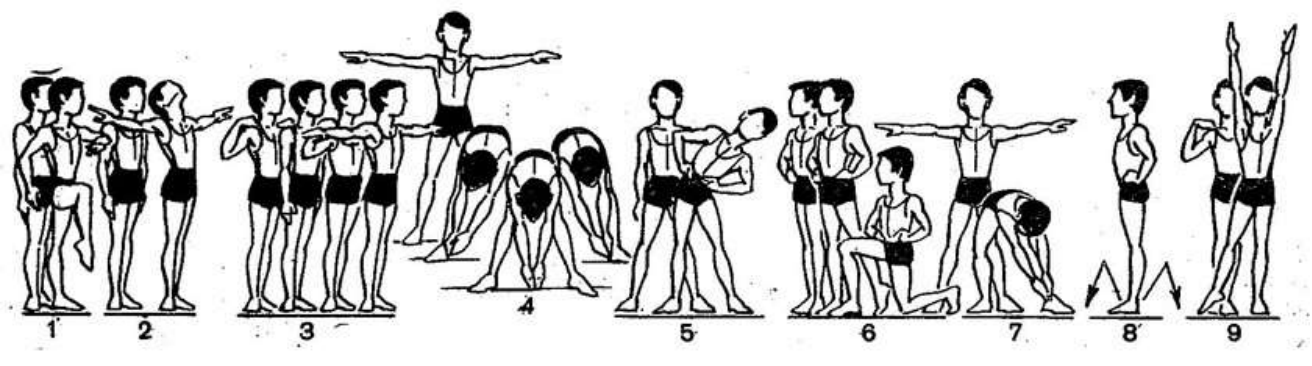
2. И. п.— о. с. Руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. 8 раз.

3. И. п.— о. с., руки к плечам. Руки вниз — к плечам — в стороны — к плечам. Дыхание свободное. 6 раз.

4. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки *е* стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясьруками поочередно ступни левой, пола и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.

5. И. п.— широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс — вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.

6. И. п,— *о.* с., руки на пояс. Левую назад, опуститься на левое колено — вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза с каждой ноги.



7. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснуться носка— выдох. Вернуться в и. п.— вдох. То же к другой ноге. 3 раза к каждой ноге.

8. И. п.— о. с., руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 32 прыжковперейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.

9. И. п.— о. с., руки к плечам. Левую в сторону на носок, руки вверх — вдох. Вернутьсяв и. п.— выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.

Физическая культура- это социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическоеразвитие.
Совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для деятельности человека. Как часть общей культуры она оказывает влияние на воспитание человека, становление личности профессионала.

Понятие «культура» отражает уровень развития общества и человека, совокупность материальных и духовных ценностей, накопленных человечеством, а физическая культура является частью общей культуры общества и личности.

Понятие «физическая культура» имеет отношение ко всем людям: любого возраста, с разным состоянием здоровья и физическими возможностями.

Влияние Физической активности на организм учащегося.

Можно с уверенностью сказать, что влияние физических упражнений на организм человека очень велико. Систематические занятия физической культурой укрепляют нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы. Их работа становится более экономичной. Предотвращается заболевание многими болезнями, укрепляется здоровье, повышается общая работоспособность, воспитывается ряд очень важных волевых качеств: инициативность, решительность, смелость, настойчивость. Мои наблюдения показали, что занятия физическими упражнениями вызывают положительные эмоции и бодрость. Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде, поэтому увеличивается «жизненная ёмкость» лёгких, возрастает сопротивляемость организма к вирусным инфекциям.