**Спортивный режим дня ученика**

 Неправильно построенный распорядок дня вредно сказывается на здоровье и работоспособности, может привести к развитию хронического переутомления. Именно на школьные годы падает наиболее важный этап роста и совершенствование организма, развитие высшей нервной деятельности, формирование основных черт характера; в эту пору приобретаются знания и навыки, необходимые в жизни и в труде, укрепляется здоровье. Разумеется, хорош для организма не всякий режим, а лишь тот, который построен с учетом физиологических возможностей организма, его возрастных и индивидуальных особенностей. Распорядок дня ребенка дома должен стать естественным продолжением его режима в школе.

Дети должны привыкнуть к тому, чтобы, проснувшись, быстро подняться с постели, открыв форточку или окно, выполнить утреннюю зарядку. Принять ванну, душ, что приводит к выработке и закреплению устойчивых привычек в соблюденииправил личной и общественной гигиены. После этого умыться, почистить зубы, причесаться, убрать постель, одеться. Перед уходом в школу позавтракать.

**Утренняя гимнастика**

**Основное назначение утренней гигиенической гимнастики заключается в** **содействии перехода организма от пассивного состояния, вызванного сном, к активной последующей деятельности**.

 Утренняя гимнастика должна обязательно входить в режим школьника. Упражнения для зарядки обычно показывают ученикам в школе на уроках физической культуры. Характер упражнений, способы их выполнения и число повторений зависят от возраста школьника. При составлении комплекса утренней гимнастики важно соблюдать основные требования, относящиеся к содержанию и характеру упражнений:

**1-е упражнение** - выпрямляющее позвоночник(потягивание). Отвечает естественному желанию потянуться после сна и глубоко вздохнуть. Сочетается с углубленным дыханием. При этом упражнении руки поднимаются вверх, что помогает свободному оттоку крови; одновременно позвоночник выпрямляется, а плечи отводятся назад. Тем самым создаются благоприятные условия для кровообращения. Упражнение выполняется не более 3-4 раз.

**2-е упражнение** – для укрепления мышц ног. Способствуют развитию, в частности укреплению мышц свода стопы, что важно для предупреждения плоскостопия. Проводится в медленном темпе. Применяются следующие упражнения: приседание на всей ступне и на носках(6-8 раз), сгибание и разгибание ног в одном или нескольких суставах, круговые движения(по 6-8 раз для каждой ноги).

**3-е упражнение** – для развития рук и плечевого пояса. Включает движения: руки назад, вперед, вверх, вниз, в стороны, круговые движения выпрямленных рук в плечевых суставах. Перечисленные элементарные движения могут выполняться свободно или напряженно, плавно или резко, быстро и медленно, симметрично обеими руками или несимметрично. Каждое из упражнений необходимо выполнять не менее 6-8 раз.

**Физкультурная минутка**

**Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности**.

Во время выполнения уроков необходимы короткие перерывы для отдыха. Хорошо и быстро восстанавливает работоспособность так называемый активный отдых, то есть отдых, сочетающий с выполнением движений. Перед физкультминуткой необходимо проветрить комнату. Ослабить пояс, расстегнуть воротник.

Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений: выполняется 2-3 простых гимнастических упражнения у рабочего стола, каждое – по нескольку раз. Вначале - упражнение типа «потягивание» с движениями рук; затем – упражнения для ног; последним – упражнение в наклонах и поворотах туловища. Дышать нужно равномерно, через нос. Когда на приготовление уроков требуется более часа, то при повторном выполнении физкультминутки можно упражнения заменить медленным бегом, попрыгать на скакалке, подтянуться.

 ***Физическая подготовленность ребенка-это важное условие успешности его учебной деятельности. Физические упражнения не просто желательное и полезное, а необходимое звено в жизни ученика.***