

# **ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ КАК ФАКТОР САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**



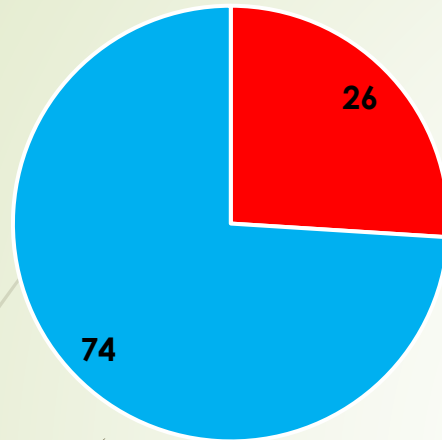
**Работу выполнили: Антонов А. А. – доцент кафедры  
физкультуры, кандидат педагогических наук, доцент ИвГМА  
Тевризова А. С. – студентка 3 курса, 14 группы лечебного  
факультета ИвГМА**

**Иваново, 2021**



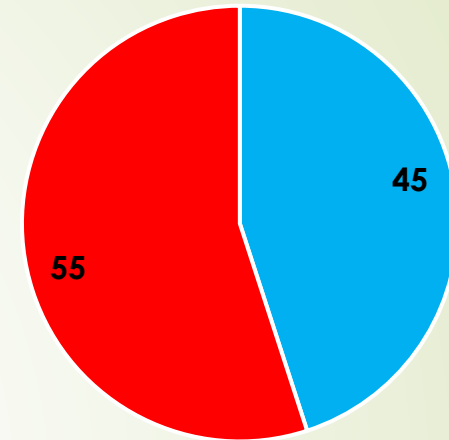
Современный человек испытывает на себе целый ряд неблагоприятных факторов: эмоциональный стресс, информационные перегрузки, плохая экология. Эти факторы сочетаются с малоподвижным образом жизни. Здоровье человека – это залог благополучия его жизни. Без хорошего самочувствия, настроения невозможно создать семью, добиться успехов на работе и в обществе. Здоровье является одним из величайших благ, который накладывает отпечаток на любую сферу жизни человека.

**Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?**



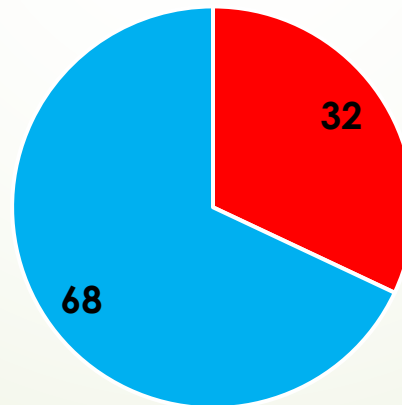
■ Да ■ Нет

**Как Вы добираетесь до академии?**



■ На транспорте ■ Пешком

**Посещаете ли Вы спортзал или спортивную секцию?**



■ Да ■ Нет

## Задачи утренней гимнастики

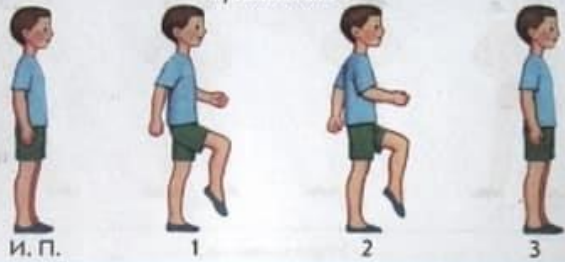


Положительное влияние утренней гигиенической гимнастики на организм человека научно обосновано и подтверждено многочисленными исследованиями в области физиологии гигиены и физического воспитания.

Основными задачами утренней гимнастики являются устранение вялости, сонливости, повышение тонуса нервной системы, усиление работы сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем организма. Физические упражнения способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отеков, которые развиваются во время сна.

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

## Упражнение 1



## Упражнение 2



## Упражнение 3



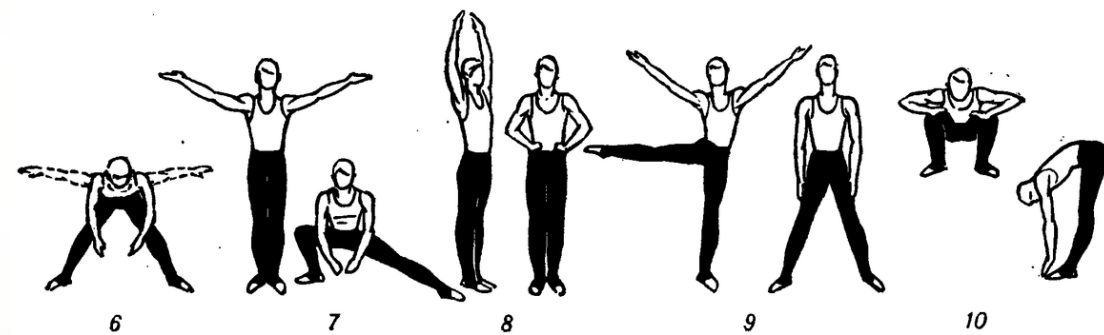
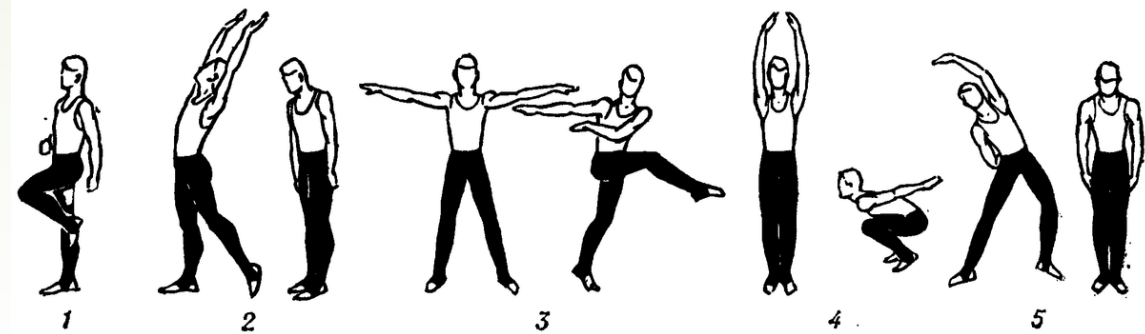
## Упражнение 4



## Упражнение 5



## Упражнение 6



## Выводы:



Необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, объяснять студентам необходимость выполнения утренней гигиенической гимнастики, убеждать молодежь в том, что она доступна, полезна и должна быть обязательным элементом распорядка дня. Утренняя гигиеническая гимнастика укрепляет силу воли, повышает работоспособность. Она необходима для сохранения, укрепления здоровья, а в отдельных случаях – профилактики и лечения заболеваний.

# Гимнастика необходима для Вас!





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

