

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



*Лучшего средства от
хвори нет – делай зарядку
до старости лет.*





- Гимнастикой называют систему специально подобранных упражнений, применяемых для физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.
- Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней.

Основные правила выполнения зарядки

- Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице или в хорошо проветренном помещении



- Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.



ЛЕТОМ



ОСЕНЬЮ



ЗИМОЙ

- Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6-10 раз. Меньшее число повторений не приносит пользы



- Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи - левой и правой ногой.



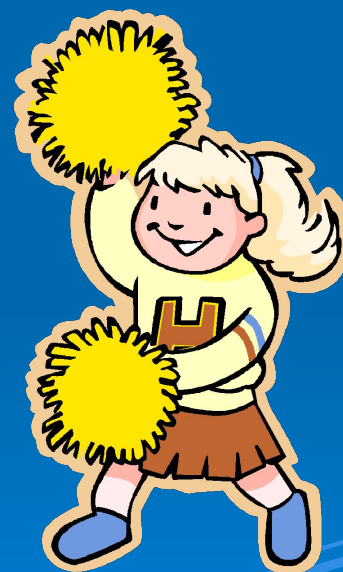
- Не забывай о правильном дыхании.
Дыши свободно, через нос.



□ Упражнения выполняй без предметов и с предметами



- Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку.



- После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.



- Главные показатели здорового организма - это осанка и походка, которые формируются с помощью строевых упражнений и вариативной ходьбы. Утренняя гимнастика всегда начинается с недлительной ходьбы разным способом

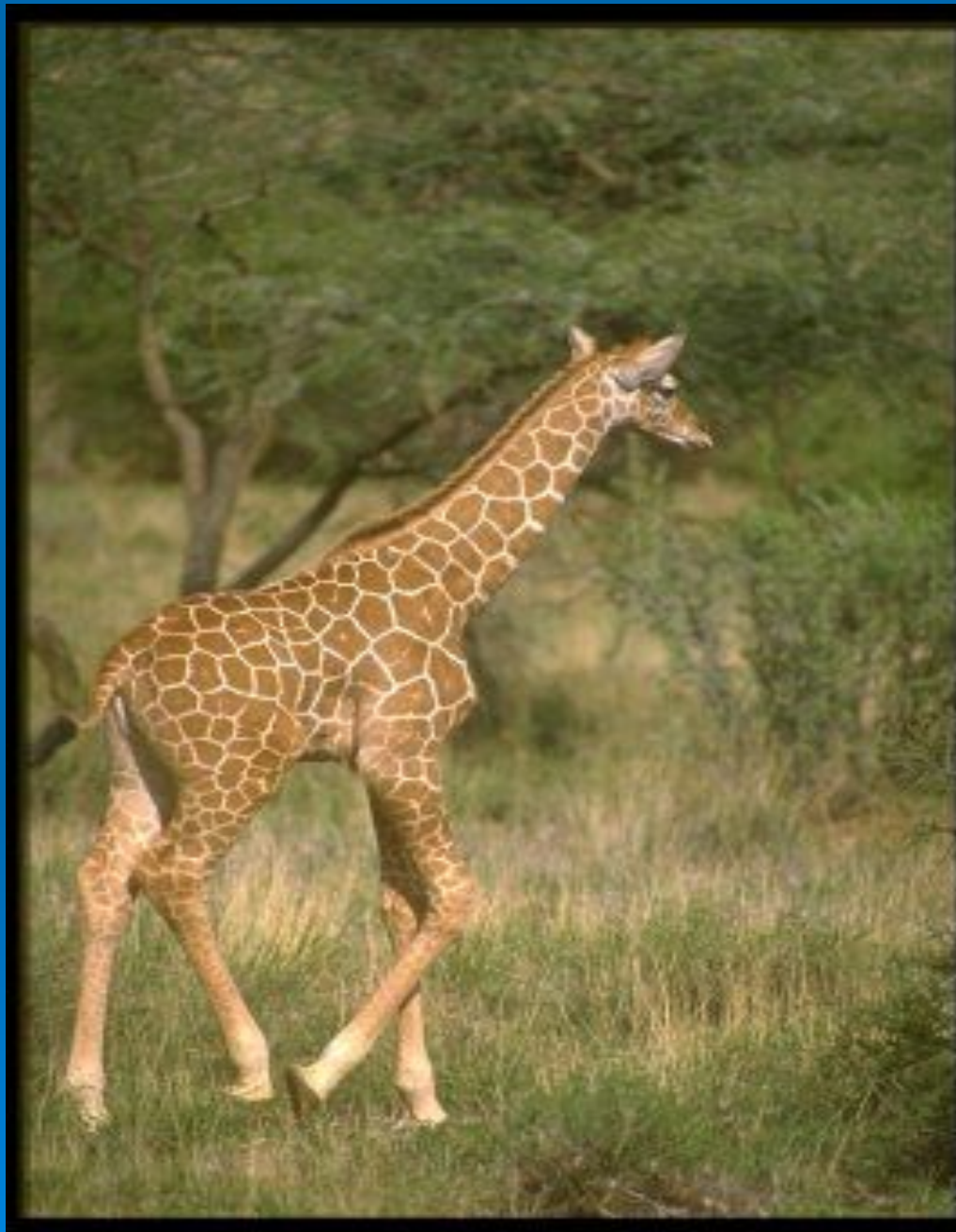


Следующий этап гимнастики –
это оздоровительный бег



Сюжетно – ролевой комплекс утренней зарядки



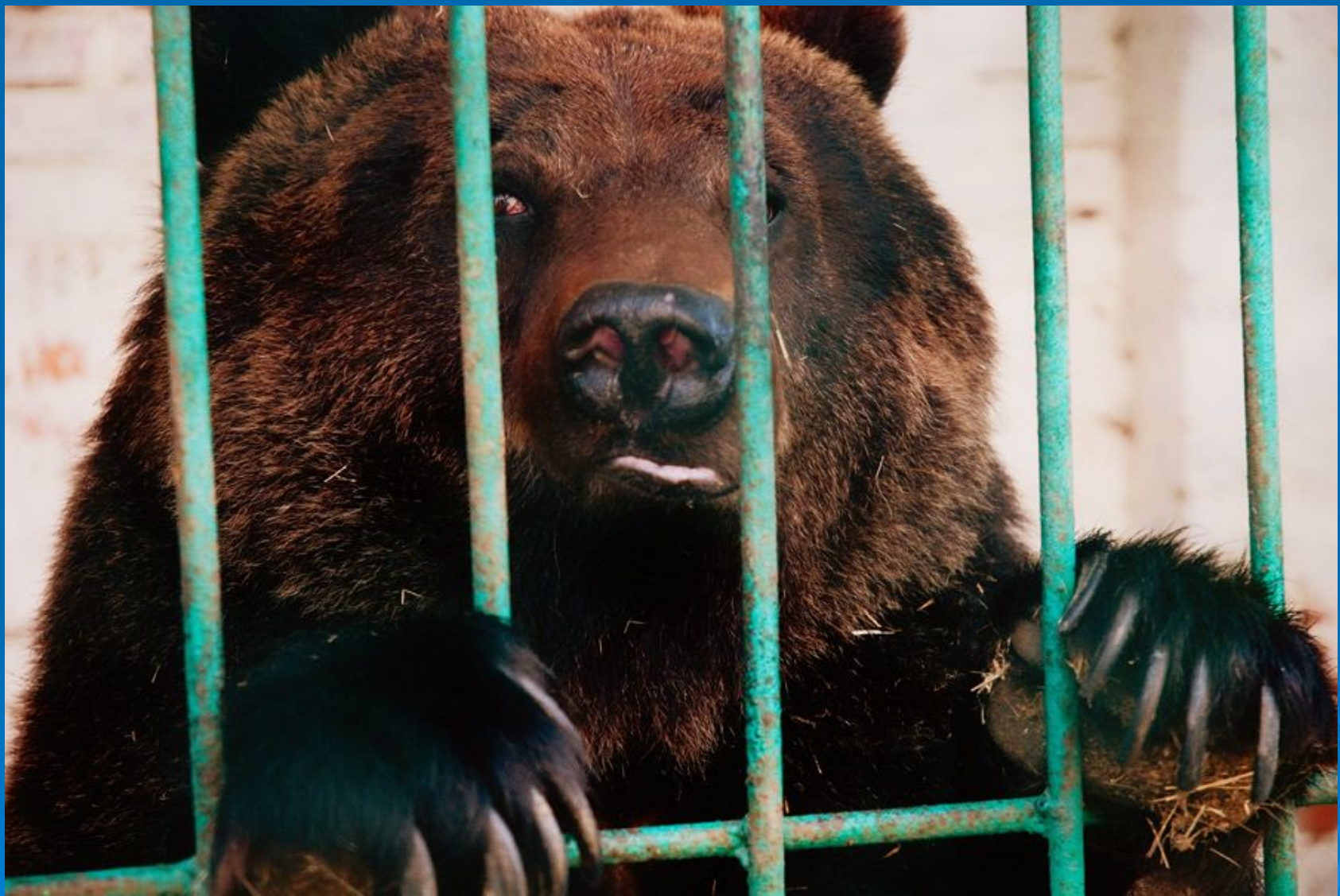














www.barbacuca.ru

Спасибо за внимание!



Будьте
здоровы!