

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Новоусманского муниципального района Воронежской области  
«Тресвятская средняя общеобразовательная школа имени В.М. Пескова»

# ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ



**Учитель физической культуры МКОУ  
«Тресвятская СОШ имени В.М.Пескова»  
Столповский В.В.**

## **Правило первое.**

Утреннюю зарядку делайте на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветренной комнате при открытой форточке.



## Правило второе.

Костюм, в котором вы выполняете утреннюю зарядку, должен быть легким, не стесняющим движений.



## Правило третье.

Упражнения комплекса утренней зарядки по трудности должны соответствовать возрасту и физической подготовленности, то есть должны быть посильными.



## Правило четвертое.

В комплекс утренней зарядки входят обычно не менее 8 упражнений, и каждое из них надо выполнить не менее 8 раз



## **Правило пятое.**

Очень важно правильно дышать при выполнении упражнений. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот



Упражнения в течение учебного дня (физкультпауза)  
выполняются в перерывах между учебными занятиями.



**В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения, в положении стоя, их можно выполнять, не вставая из-за стола. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме - производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы.**



**Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.**

