

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



проснувшись рано не ленись
зарядкой утром ты займись



Что такое утренняя гимнастика?

□ *Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.*

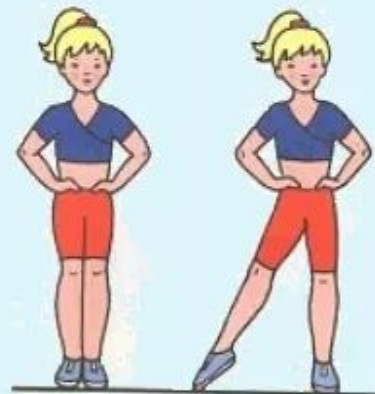


Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте



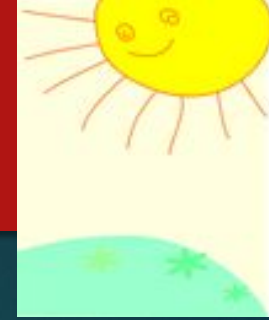
2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.



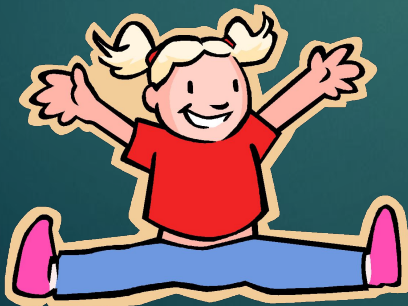
3. Бег на месте



Полезьа утренней зарядки



- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь;





КАК ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- ▶ Утренняя гимнастика (зарядка) должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе.
- ▶ Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание.
- ▶ При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.
- ▶ Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).



ПРИ РАЗРАБОТКЕ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ:

- ▶ *Состояние здоровья организма;*
- ▶ *Общую физическую
подготовленность организма;*
- ▶ *Индивидуальные биологические
ритмы организма;*





Начинаем подготовку!

Выходи на тренировку!

*Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом вы должны
дружить.*

Утро начинай с зарядки,

В классе все держи в порядке.

Утром делаешь зарядку?

Научи всех по порядку

Руки, ноги разминать

И здоровье поправлять!



- ▶ 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.*



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

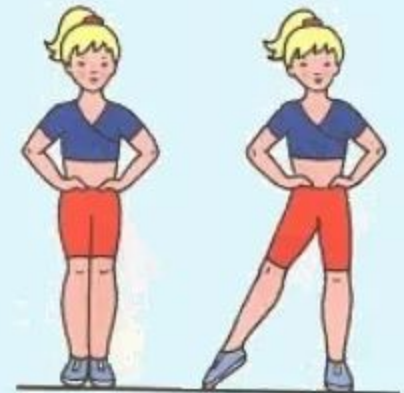


Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте



2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.



3. Бег на месте



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



В здоровом теле.



здоровый дух!