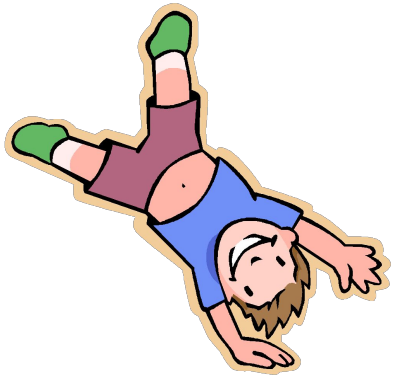
# Значение утренней зарядки

# 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.*

# Польза 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!***

# Правила утренней 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.*

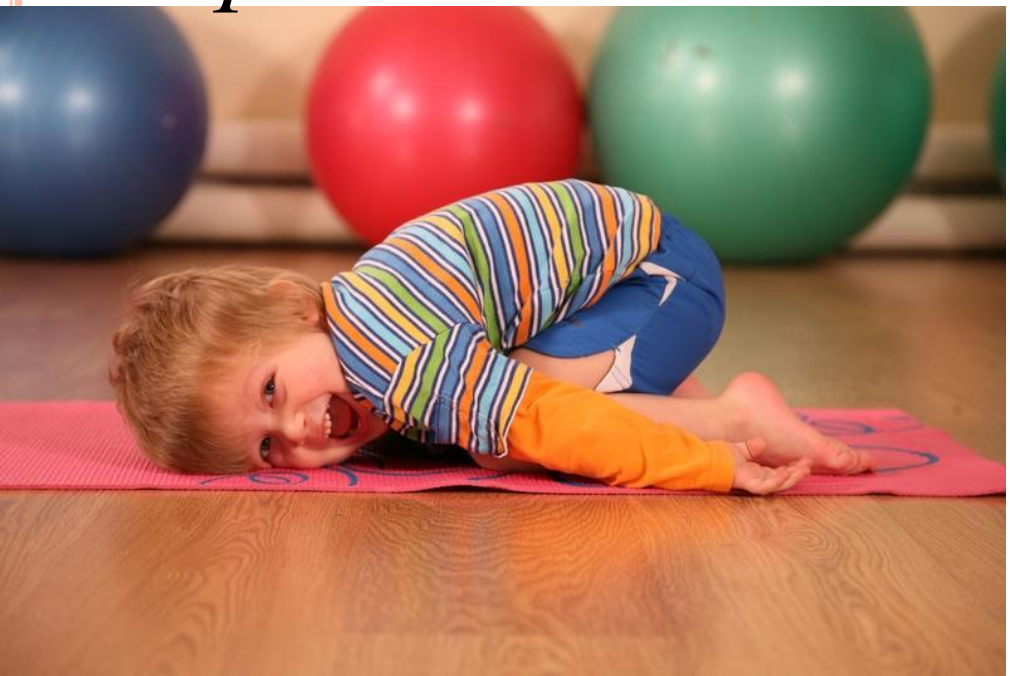
***ЛЕТОМ***

***ОСЕНЬЮ***

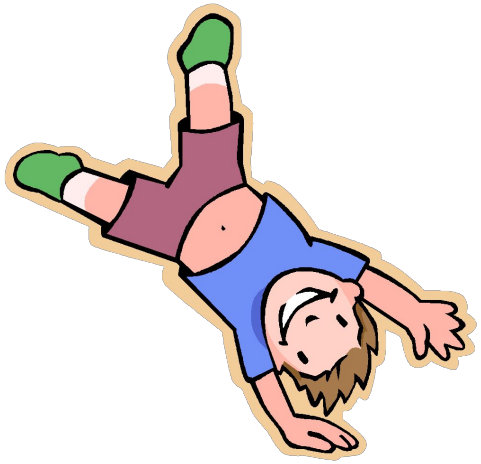
***ЗИМОЙ***

- *Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6-10 раз.*

  *Меньшее число повторений не приносит пользы.*



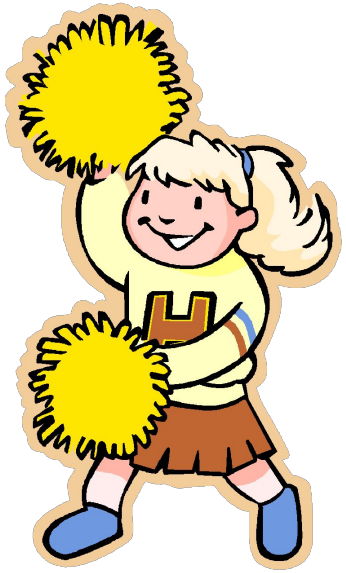
- *Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.*



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

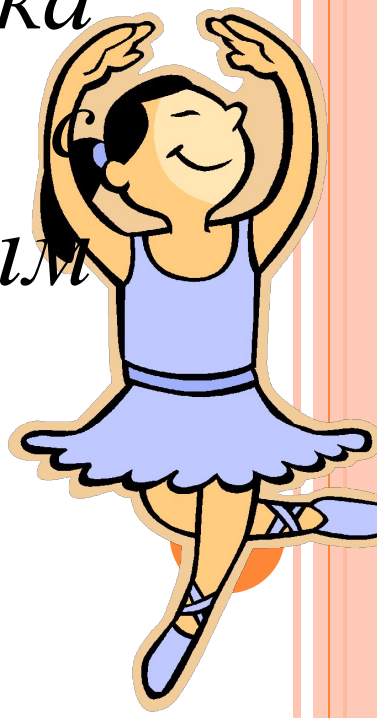
- *Упражнения выполняй без предметов и с предметами.*

- *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 недлительной ходьбы разным способом.*



*Обязательно помните, что здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание, здоровый сон, соблюдение правил гигиены, закаливание и отказ от вредных привычек.*

В здоровом теле -

здоровый дух!