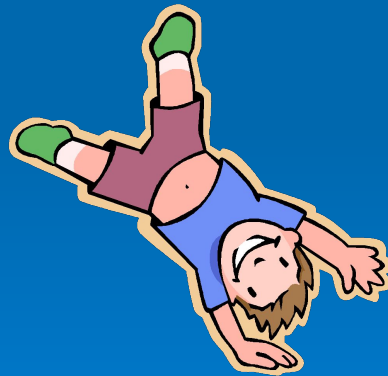


# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



*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.

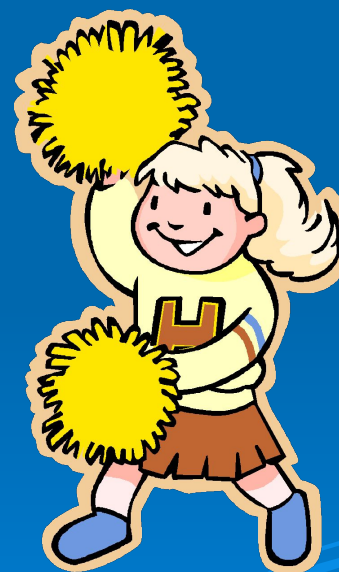




- Упражнения выполняй без предметов и с предметами



- 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

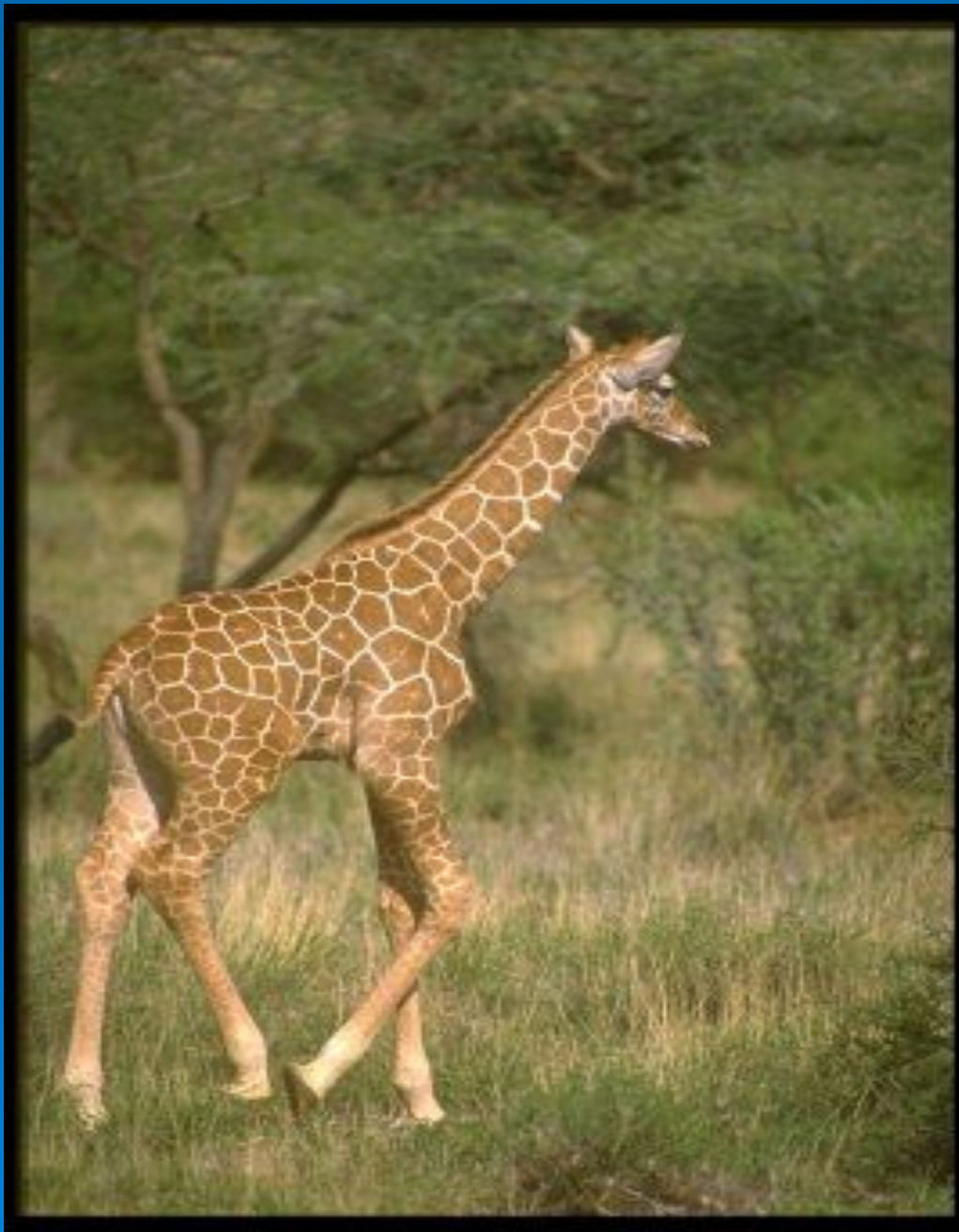


Следующий этап гимнастики -  
это оздоровительный бег



# Сюжетно – ролевой комплекс утренней зарядки





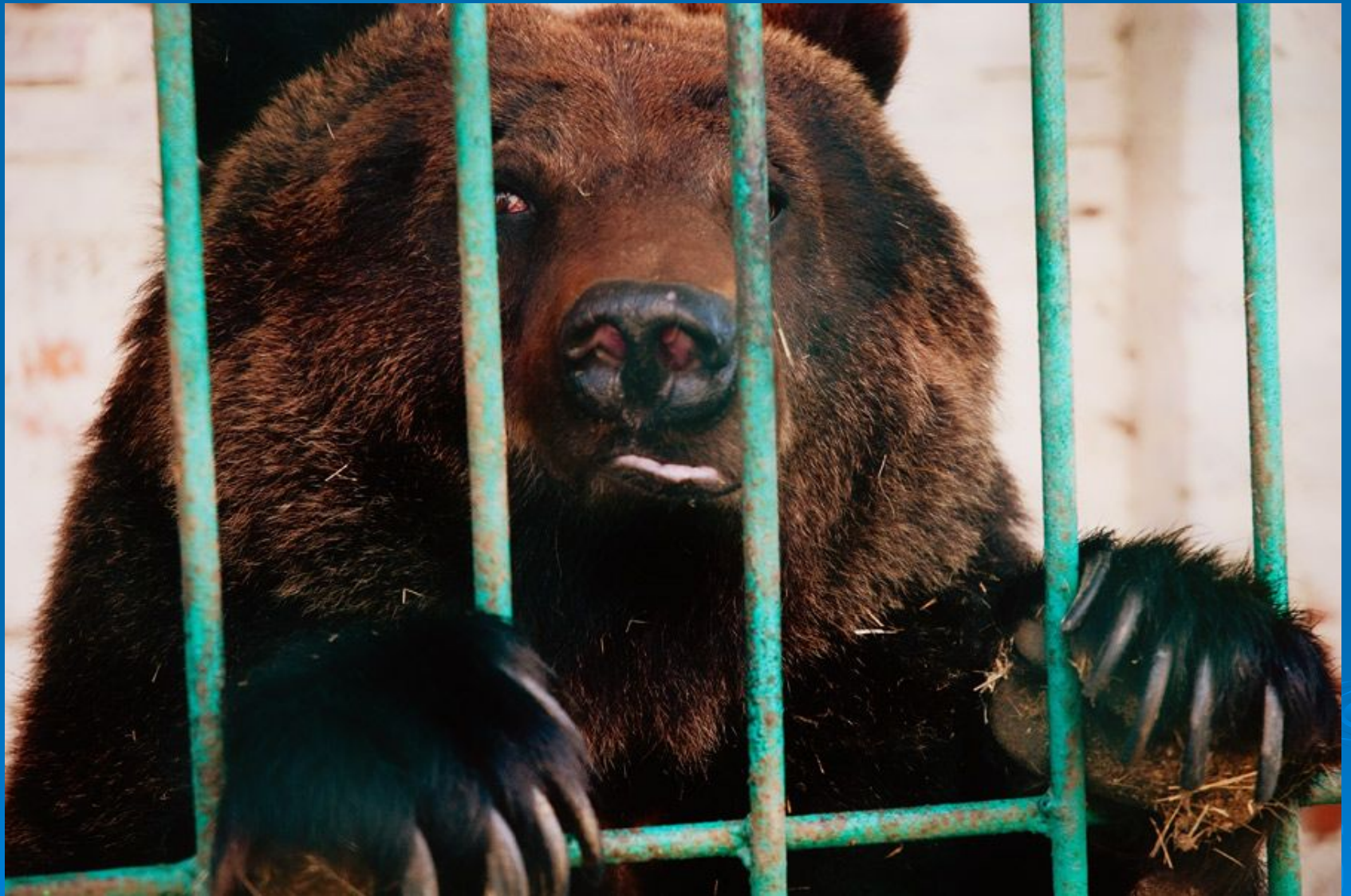














[www.barbacuca.ru](http://www.barbacuca.ru)

Спасибо за внимание!



Будьте  
здоровы!