

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ



- Гимнастика - это система 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 – шорты и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.



ЛЕТОМ



ОСЕНЬЮ



ЗИМОЙ

- При выполнении упражнения нужно помнить о правильном дыхании.
- Нужно дышать свободно, через нос.



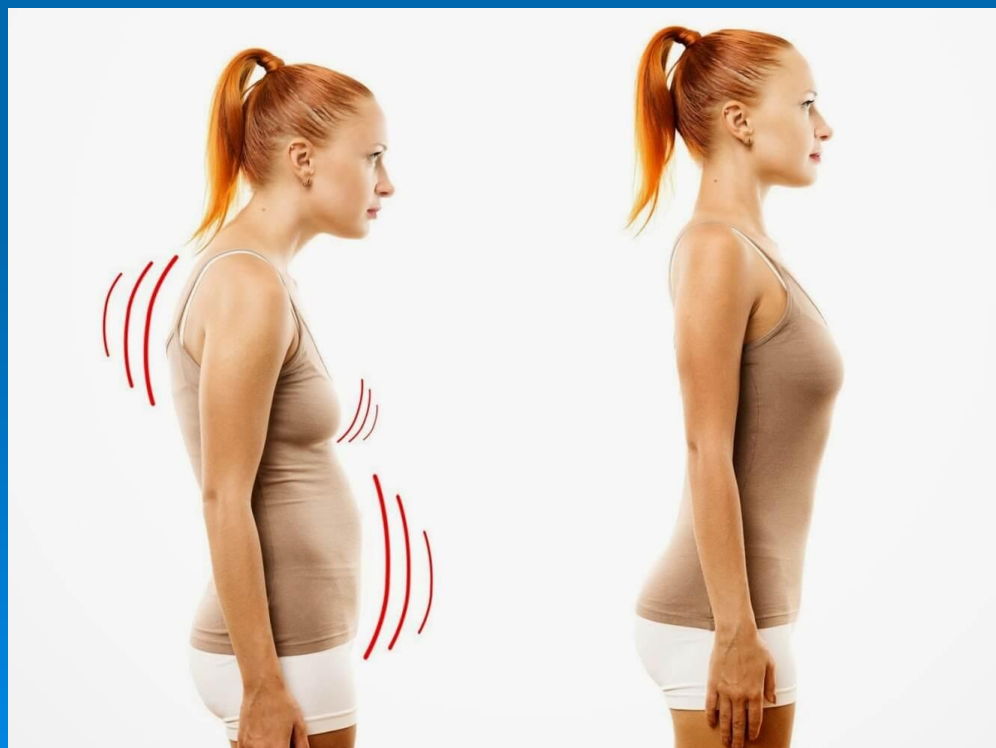
□ Упражнения также можно выполнять с предметами:



□ 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



Комплекс утренней зарядки

- 1. Начинаем с головы и шеи: голову наклонить вправо, влево, вперед, назад. Покачать по кругу по часовой стрелке и против нее, расслабив мышцы шеи и спины. На выполнение упражнения отводится 1-2 минуты.
- 2. Плавно переходим к плечам: плечи поднять вверх, опустить вниз (сначала по одному плечу, далее оба). Можно выполнять упражнение «плавание» — делать махи руками так, как будто вы плывете (это разомнет плечи и руки, выпрямит осанку). Плечи при этом следует тянуть вправо, влево.
- 3. Далее руки: левую руку поднять вверх, правая остается внизу и наоборот. Выполнять наклоны вперед-назад руками, потянуться вправо за правой рукой, влево – за левой. Все упражнения делаются в медленном темпе, словно смакуя каждое движение.
- 4. Спина и живот: подойдут наклоны вперед — назад, вправо – влево, круговые движения за и против часовой стрелки. Сомкнуть руки в замок над головой и выполнять наклоны всем телом к правому и левому боку поочередно.
- 5. Выполнить 10 прыжков (можно 5 на одной ноге, 5 – на второй, можно все десять на двух ногах).

Комплекс утренней зарядки

- 6.Выполнить 10 приседаний (ноги вместе, спинка прямая – нужно следить за этим).
- 7.Выполнить 3-5 отжиманий (для девочек не обязательно, но желательно; мальчики должны расти сильными и выносливыми мужчинами, поэтому данное упражнение им понравится).
- 8.Выполнить упражнение «Мостик» – лечь на пол, руки поставить ладонями вниз за плечи, пальцы смотрят в противоположную телу сторону, выпрямляем руки и ножки, прогибая спину вверх и тем самым образуя дугу (отличное упражнение для растяжки спины и мышц ног и рук).
- 9.Растяжка (присесть на правую ногу, левая прямая и вытянутая в сторону, тянемся к ней, повторить то же самое на левую ножку).
- 10. Разминка кистей и щиколоток круговыми движениями (ножка на носочке, вращать по кругу; кистями рук делаем такие же круговые движения). На этом утренние упражнения можно закончить. Это процесс не должен превышать 10-15 минут времени.

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



Будьте здоровы!

