

# Утренняя зарядка

Презентацию подготовила учитель начальных классов  
МБОУ СОШ № 25 г.Старая Купавна Баранова Ю.А.

## **Для чего нужна зарядка для детей?**

Важно понимать значение утренней зарядки для школьников. У детей до 14 лет идет интенсивный рост костей, психического и физического развития. Поэтому очень важно школьникам уделять некоторое время в день физическим упражнениям. В 14 лет начинается половое созревание, мальчики наращивают мышечную массу и начинают развиваться быстрее девочек. Но стоит учесть, что сердечно-сосудистая система у школьников, развита еще не окончательно. Часто возникают обмороки, скачки в артериальном давлении, слабость при физических нагрузках. Но, несмотря на это, не стоит отменять физические упражнения, можно сократить их интенсивность.

Гимнастические упражнения и зарядка наоборот помогают приспособиться организму ребенка к переменам и укрепить иммунную систему. В то время как у школьника преобладает умственная нагрузка, организм начинает уставать, страдает в первую очередь иммунитет. Поэтому так важно делать зарядку в перерывах между учебой. К тому же постоянный сидячий образ жизни школьника может навредить его позвоночнику.



# Комплекс упражнений утренней зарядки для детей — школьников



1.Ходьба на месте. Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.



2. Вращение головой по часовой стрелке и наоборот. До 5 вращений в одно и другую сторону.



3. Пальцы рук прикасаются к плечам и производится вращение по кругу, сначала в одну сторону а потом в другую. Так же такие упражнения выполняются до 10 раз.



4. Стоя около парты, положить руки на пояс, делать наклоны вправо и влево. 10-15 наклонов.





5. Прыжки на месте 10-15 раз.



Источник: интернет

ресурсы <http://zozhlife.ru/sport/zaryadka/dlya-shkolnikov-kompleks-uprazhnenij.html>

Источник: <http://zozhlife.ru/sport/zaryadka/dlya-shkolnikov-kompleks-uprazhnenij.html>