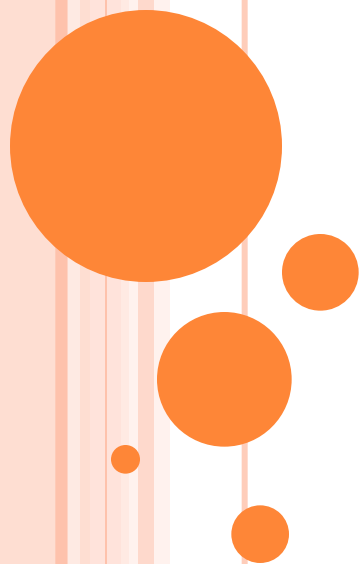


С ЗАРЯДКОЙ ДЕНЬ

БОДРЕЕ!



▣ **Цель консультации:**

Расширение знаний о утренней гимнастике, как элементе здорового образа жизни.

▣ **Задачи:**

1. Ознакомить с основными аспектами утренней гимнастики.

2. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью и образу жизни.

3. Разучить комплекс упражнений утренней гимнастики.



Что такое утренняя гимнастика?

□ Утренняя гигиеническая гимнастика – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- ▣ *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;*



*Выполняй упражнения в
свободной одежде дома или на
свежем воздухе!*



ЛЕТОМ



ОСЕНЬЮ



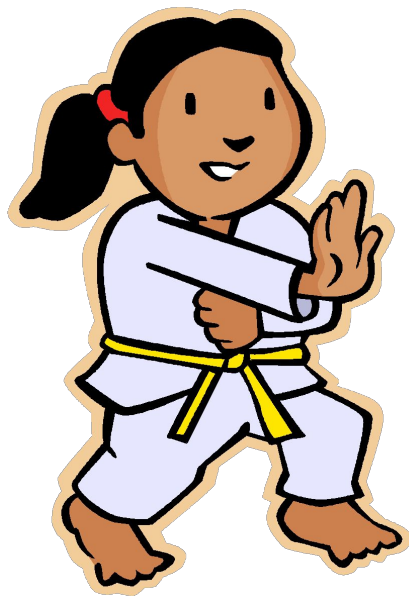
ЗИМОЙ



***Выполняй 8-9 упражнений
по 6-10 раз!***



Выполняй упражнения, дыши свободно!

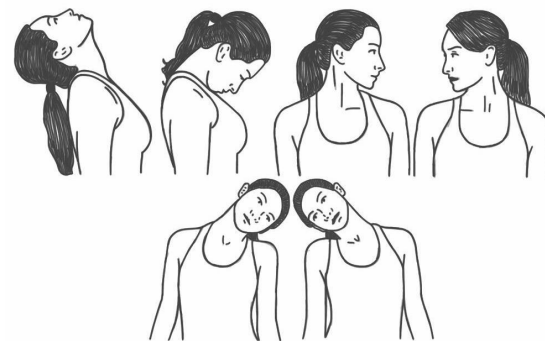


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

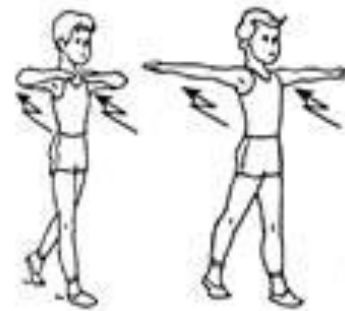
▣ *Первое упражнение – Лежа в кровати, потянуться в разные стороны*



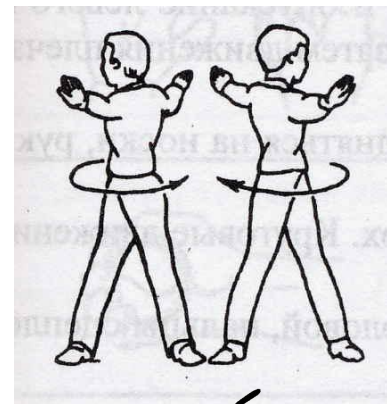
▣ *Второе упражнение – Стоя, руки на пояс, наклоны головы в стороны*



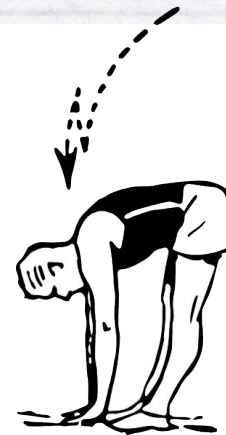
▣ *Третье упражнение – Стоя, согнутые руки перед собой, рывки руками*



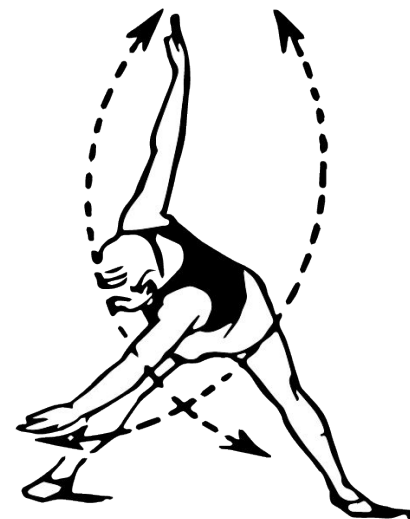
- *Четвертое упражнение - Стоя, руки в стороны, повороты туловища вправо-влево*



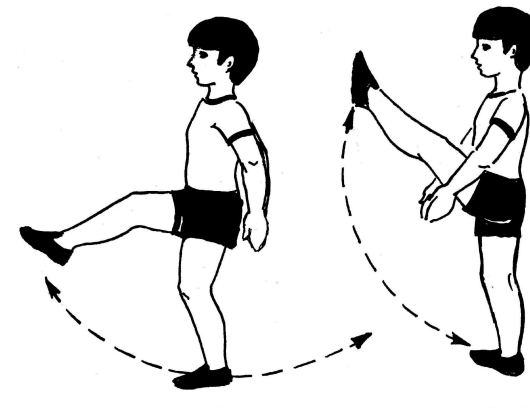
- *Пятое упражнение – Широкая стойка, руки на пояс, наклоны туловища*



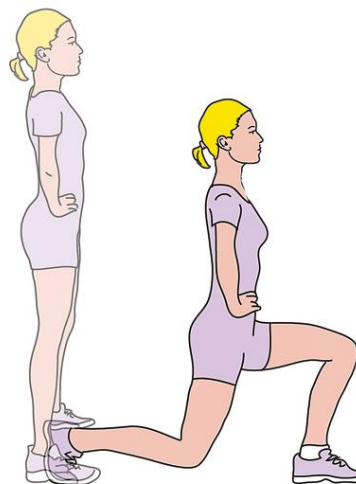
- *Шестое упражнение – Широкая стойка, наклон вперед, махи руками (мельница)*



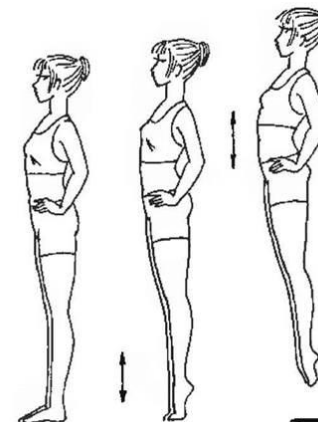
- ▣ *Седьмое упражнение – Стоя, махи ногами вперед, с хлопками*



- ▣ *Восьмое упражнение – Стоя, руки на пояс, выпады ногами вперед*



- ▣ *Девятое упражнение – Прыжки на месте*



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!