



Презентация на тему: Зачем нужна зарядка?



Утренняя зарядка не только взбодрит тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность



Как приучить свой организм к утренней зарядке : -

Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать, что Вы делаете это для себя и для улучшения своего здоровья. - Старайтесь соблюдать правила здорового сна, тогда утреннее пробуждение будет приносить радость. - Делайте зарядку в хорошем настроении. - Для начала можно делать самые простые упражнения прямо лежа в постели и постепенно добавлять обычные упражнения.



Правила утренней зарядки :

- От зарядки нужно получать удовольствие, поэтому не стоит тягать с утра тяжелые штанги или устраивать многокилометровые пробежки.
- Не стоит приступать к зарядке сразу после пробуждения, дайте организму минут для того чтобы проснуться.
- Утренняя зарядка должна состоять из 5-10 упражнений, каждое из которых необходимо повторить около 10 раз.
- Если вы только начинаете приобщаться к утренней зарядке, то количество упражнений можно сократить.

- Утренняя гимнастика должна проходить в спокойном темпе. - Одежда для зарядки должна быть удобной. - Лучше всего делать утреннюю зарядку на свежем воздухе или в проветренной комнате. - Утреннюю зарядку нужно делать регулярно! Только регулярные занятия принесут максимальную пользу организму.



Перед началом утренней гимнастики выпейте стакан обычной чистой воды. Это необходимо, чтобы все внутренние органы «проснулись», а кровь побежала быстрее. Особое внимание уделите дыханию, оно должно быть спокойным и глубоким, ведь ваша цель – размять тело, а не нагрузить его по полной программе.



Комплекс эффективных упражнений для утренней зарядки :

Упражнения для разминки головы : - Медленно вращаем головой, поочередно, сначала вправо, затем влево.

- Наклоняем голову поочередно вниз и вверх.
- Поворачиваем голову в одну сторону, затем другую (может наблюдаться хруст в шее)



Упражнения для рук и плеч :

- Вращаем сначала левое плечо, затем правое.
- Вращаем оба плеча одновременно.
- Вращаем ровными руками, изображая круг в воздухе.
- Маховые движения рук, одна опускается вниз, а другая поднимается вверх (упражнение нужно делать резко).
- Руки полусогнуты в локтях, движение аналогично предыдущему упражнению, только теперь руки надо отводить назад. Разогрев кистевых и локтевых суставов - Соединив обе ладони, вращайте руками, вырисовывая круг. - Согнув наполовину руки в локтях, вращайте ими поочередно, то в одну сторону, то в другую.



Упражнения для туловища - Раздвиньте ноги на ширину плеч, произведите плавный наклон к полу (ладонью нужно постараться достать до пола). - Поместите руки на пояс и выполняйте вращательные движения тазом. - Положите одну руку на пояс, а вторую удерживайте рядом с головой. Произведите наклон в сторону той руки, которая находится рядом с головой.



Упражнения для ног :

- Поочередно выполните махи ногами.
- Примите удобную позу и начните приседать, не отрывая пяток от пола. - Соедините ноги вместе и поднимайтесь поочередно, то на один носок, то на другой.





Спасибо за просмотр!!!