



Утренняя гимнастика для школьников - зарядка

Из истории...



Радиопередача
«Утренняя зарядка»
вышла 2 января
1929 года. Её
ведущей была Ольга
Высоцкая.

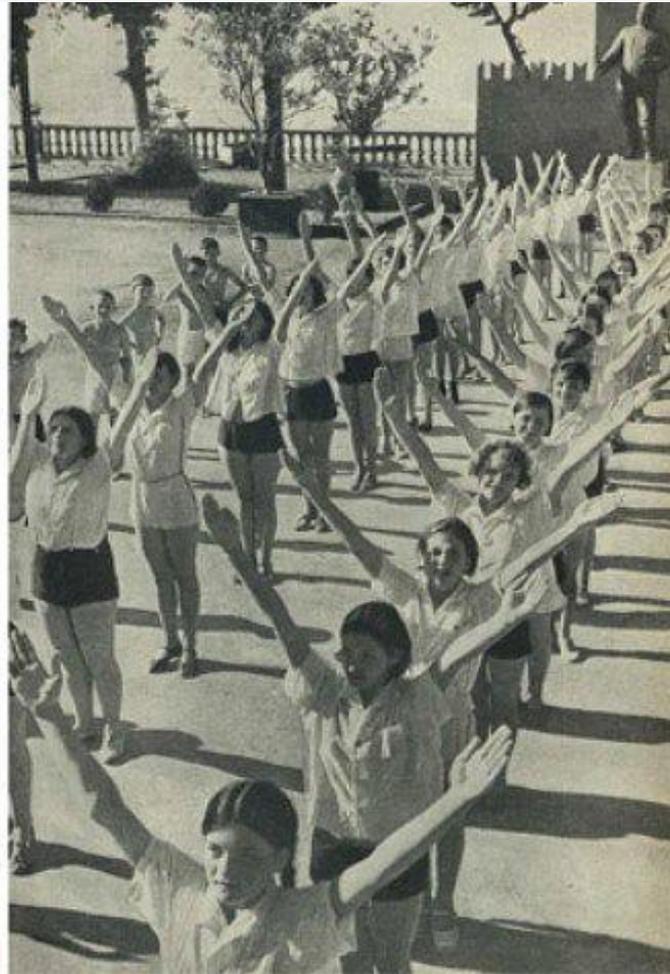
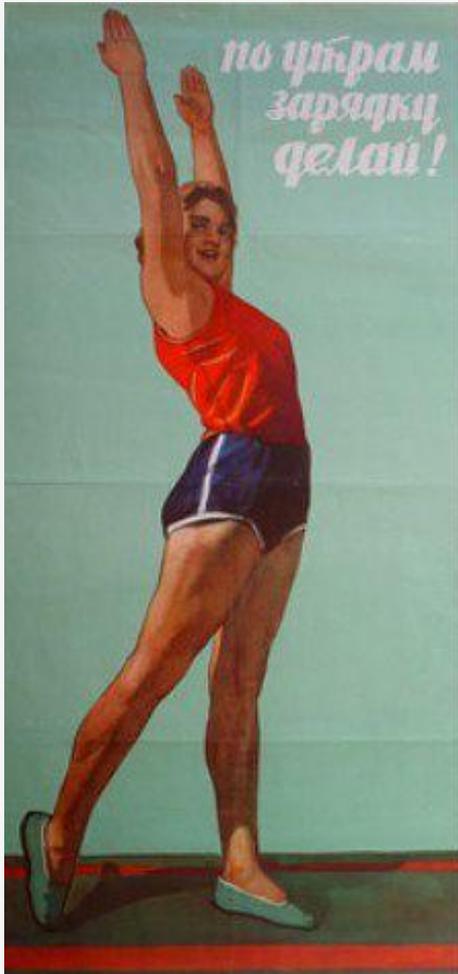


Из истории...



- Николай Гордеев вел многие передачи, где проводил утреннюю гимнастику.



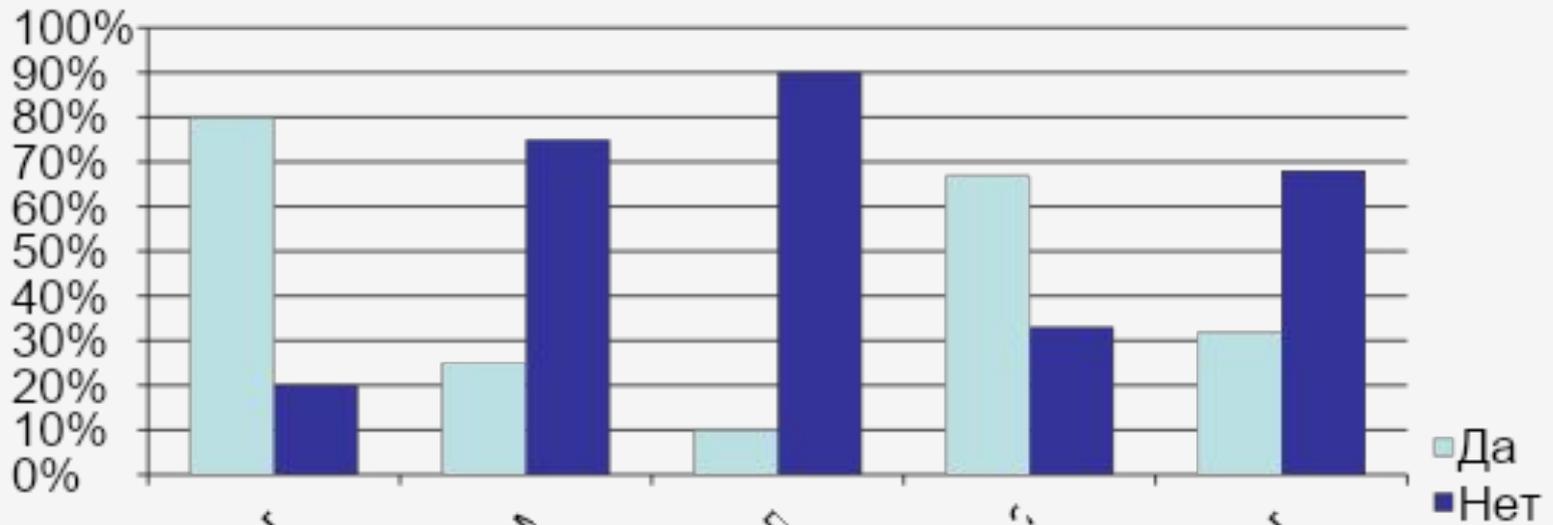




Анкета № 1

- Как ты считаешь, полезна ли утренняя зарядка?
- Делаешь ли ты зарядку дома?
- Делают ли утреннюю зарядку твои родители, братья, сестры?
- Нужна ли зарядка в школе?
- С удовольствием ли ты делаешь зарядку в школе?
- Предложи свой вариант зарядки чтобы она понравилась всем.





Как ты считаешь, полезна ли зарядка?

Делаешь ли ты зарядку дома?

Делают ли утреннюю зарядку родители?

С удовольствием ли ты делаешь зарядку в школе?

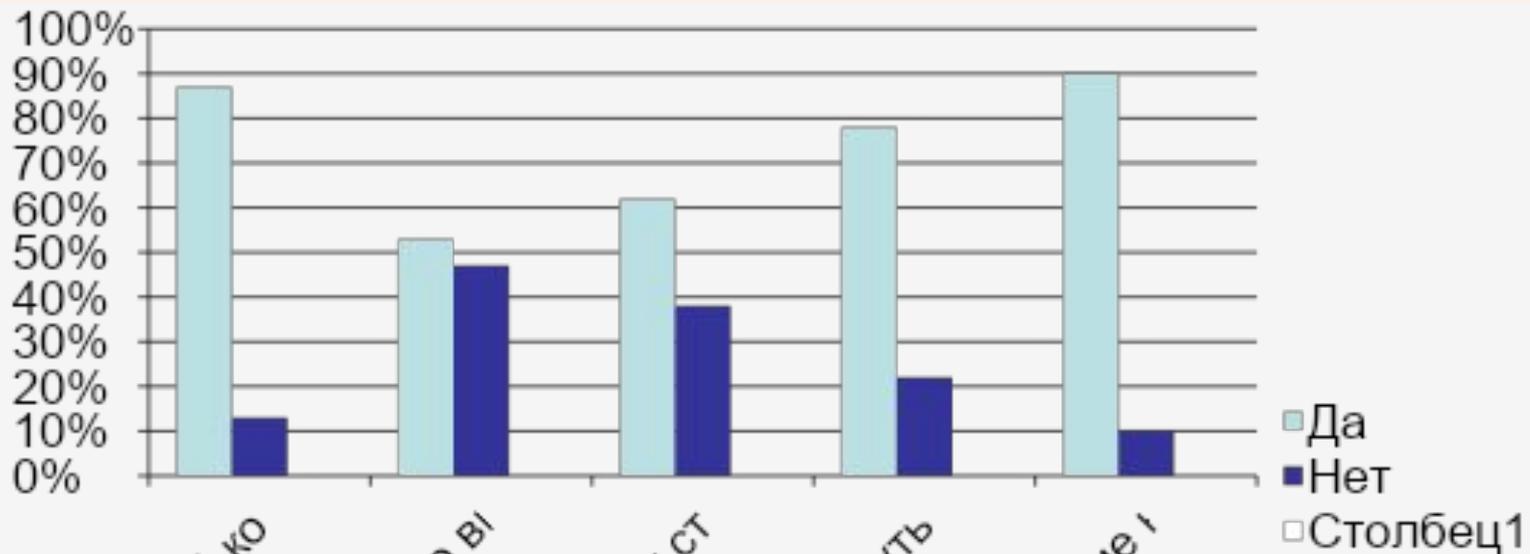
С удовольствием ли ты делаешь зарядку дома?



Анкета № 2

- Нравится ли тебе новый комплекс упражнений утренней зарядки?
- Ты хотел бы каждое утро выполнять новый комплекс упражнений?
- Ты хотел бы вернуться к старому комплексу упражнений?
- Помогает ли тебе проснуться утренняя зарядка в школе под музыку?
- Заметил ли ты улучшение настроения после выполнения утренней зарядки под музыку?





Для чего нужна утренняя гимнастика?

- С помощью утренней гимнастики ребенок, да и взрослый, быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.
- Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня.
- И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это станет хорошей традицией.



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

«Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет!!!»

