



Как обычно в семь утра
Петя открывал глаза,
Кубарем летел с постели
И ногой цеплял кота.



Срочно в кухню отправлялся

Сдобной булкой наедался,

Прыгал, бегал и скакал,

Ванную не посещал.

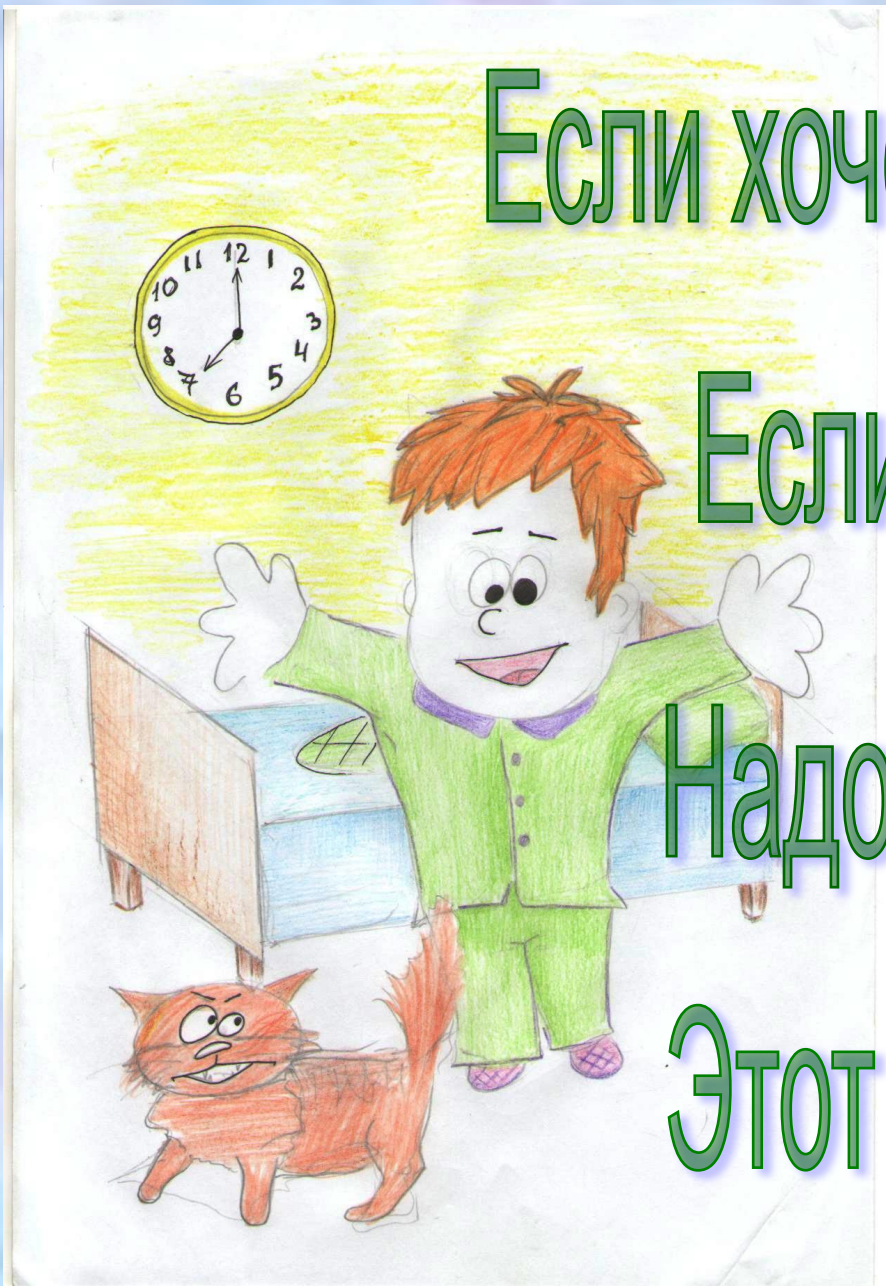


Лампы свет милее солнца

Посмотри, дружок в оконце,

Ну, а Петя в тот же миг

Быстро за компьютер - прыг!



Если хочешь быть здоровым,

Если хочешь быть у дел,

Надо, чтоб тебе примером

Этот Петя быть не смел!

Значение утренней гимнастики

Ускоряет пробуждение нашего организма.

Гимнастика-первый шаг на пути

укрепления нашего здоровья.



Гимнастика заряжает нас с утра энергией.



1. Утренней гимнастикой лучше всего заниматься на свежем воздухе.
2. Заниматься необходимо в спортивной форме (шорты, майка).
3. Утренняя гимнастика должна состоять из 8-10 упражнений.

4. Каждое упражнение повторяйте 8 – 10 раз.

5. Выполнять упражнения рекомендуется в следующем порядке:

а) потягивания;

б) упражнения для мышц рук;

в) упражнения для мышц туловища;

г) упражнения для мышц ног;

д) прыжки ;

е) дыхательные упражнения.

6. Проводить утреннюю гимнастику лучше под ритмичную музыку.

ЗАПРЯДКА

