



Проект на тему

"Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!"

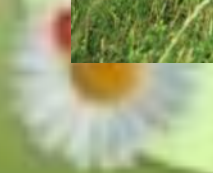
The illustration shows several cartoon children with large heads and small bodies peeking over the top and left edges of a white rectangular board. The children are smiling and looking towards the board. The background is a soft, light green gradient.

ЦЕЛИ ПРОЕКТА

- 1.** Раскрыть историю появления утренней зарядки.
- 2.** Доказать необходимость утренней зарядки для учащихся в школе.
- 3.** Определить, как влияет утренняя зарядка на работоспособность школьников.
- 4.** Прививать интерес и любовь детей к систематическим занятиям утренней зарядкой.



Пробудившись рано не ленись, зарядкой утром ты займись!





**Утренняя гимнастика,
зарядка - это
комплекс физических
упражнений,
выполняемых после
пробуждения.**





**Целью утренней зарядки
является
ускорение пробуждения
организма.**



Чем полезна зарядка?



**Окончательно организм
просыпается только
через 2 – 3 часа!**





Первая радиопередача «Утренняя зарядка»



Радиопередача «Утренняя зарядка» в первый раз в нашей стране вышла 2 января 1929 года. Её ведущей была Ольга Высоцкая, до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе.

1931 год. О.С.Высоцкая проводит первые уроки утренней гимнастики на телевидении.

Ольга

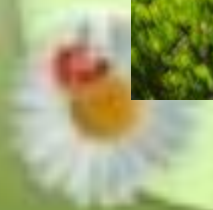
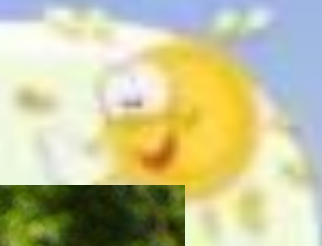
Сергеевна Высоцкая

(11 июня 1906 – 26 сентября 2000)

Диктор Всесоюзного радио,
народная артистка СССР.







Как приучить свой организм к утренней зарядке?

1. Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать,
что Вы делаете это для себя и для улучшения своего здоровья.
2. Старайтесь соблюдать правила здорового сна, тогда утреннее пробуждение будет приносить радость.
3. Делайте зарядку в хорошем настроении, выполняя 5 - 10 упражнений.
4. Для начала можно делать самые простые упражнения прямо лежа в постели и постепенно добавлять обычные упражнения.
5. Закончить зарядку душем, обливанием либо обтиранием.





Сада та у третици сардички

СВОДИТСЯ

к укреплению тела,

организма

и даже

ВОЛИ.



Польза утренней зарядки

- Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
- Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма.
- Обладает закаливающим действием.
- Дисциплинирует человека.
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.

The illustration shows several cartoon children with large heads and small bodies peeking over the top and left edges of a white rectangular box. At the top left, two children are visible, one with a red bow and another with a purple bow. On the left side, three more children are peeking out. The background is a soft, light green and yellow gradient.

ВЫВОД:

Через утреннюю зарядку можно не

только

физически развиваться и прививать
интерес к занятиям спортом, но

повышать

работоспособность детей во время
всего учебного дня. Дети с

удовольствием

выполняют интересные упражнения

все вместе и под звуки веселой музыки,
что, кроме того, дает особую