



Проект на тему

"Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!"

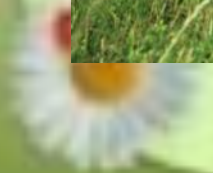
The illustration shows several cartoon children with large, expressive eyes and rosy cheeks peeking over the top and left edges of a white rectangular board. One child is at the top left, another slightly above and to the right, and three more are stacked vertically on the left side. The background behind the board 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.
- 

A vertical illustration on the left side of the page shows four cartoon children's heads peeking over the top edge of a white rectangular box. The children have various hairstyles and are smiling. The background behind them 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