

# Утренняя ГИМНАСТИКА

Презентацию подготовил: Фёдоров В.  
А.

# Зачем нужно делать зарядку?

Утреннюю гимнастику (или, как её ещё называют, зарядку) приучить себя выполнять ежедневно очень важно потому что она позволяет:

- укреплять здоровье,
- поддерживать бодрое настроение,
- повышать работоспособность на весь день,
- воспитывать волю.

# Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Утреннюю гимнастику (зарядку) лучше всего делать на улице или в хорошо проветренном помещении.

# Основные правила выполнения утренней гимнастики:

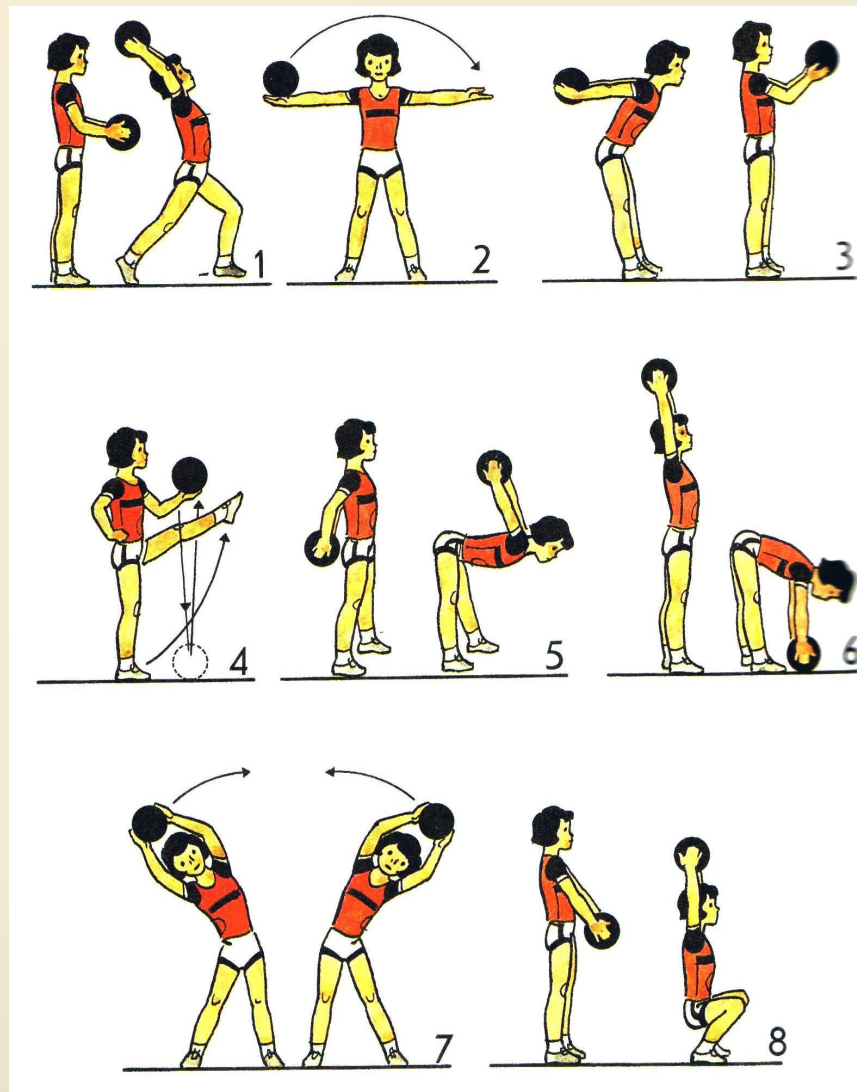


Зарядку лучше  
делать в спортивной  
одежде



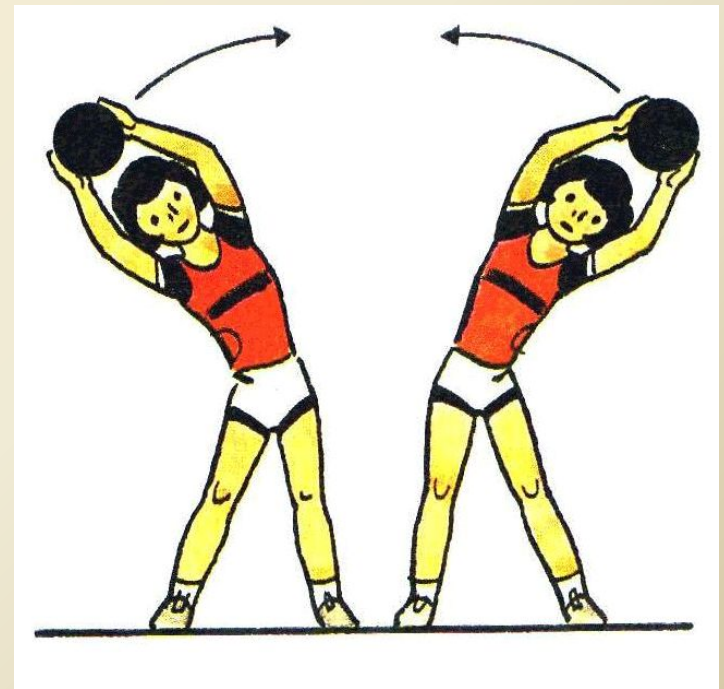
# Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Включать в зарядку нужно 7 – 8 упражнений и повторять каждое упражнение 6 – 10 раз. Меньшее число повторений не принесёт пользы.



# Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.



# Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Не забывай о правильном дыхании.

Дыши свободно, через нос.

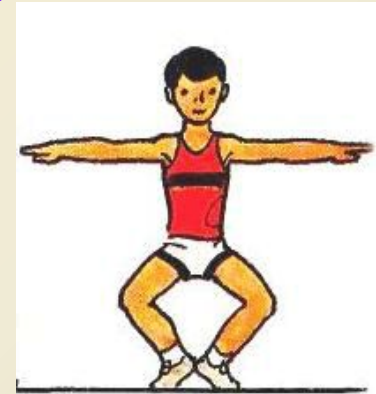
При разведении, подъёме,  
разгибании рук делай **вдох**,

при наклонах и приседаниях –

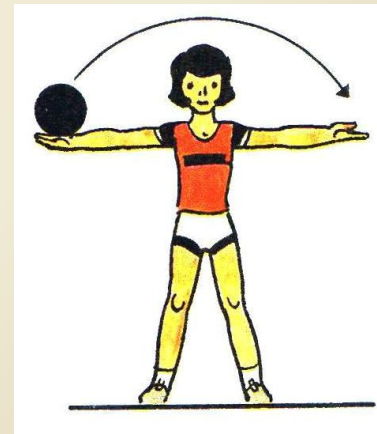
**выдох.**

# Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Упражнения нужно выполнять  
без предметов



и с предметами

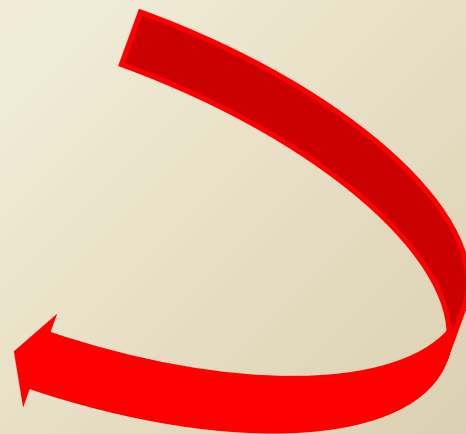
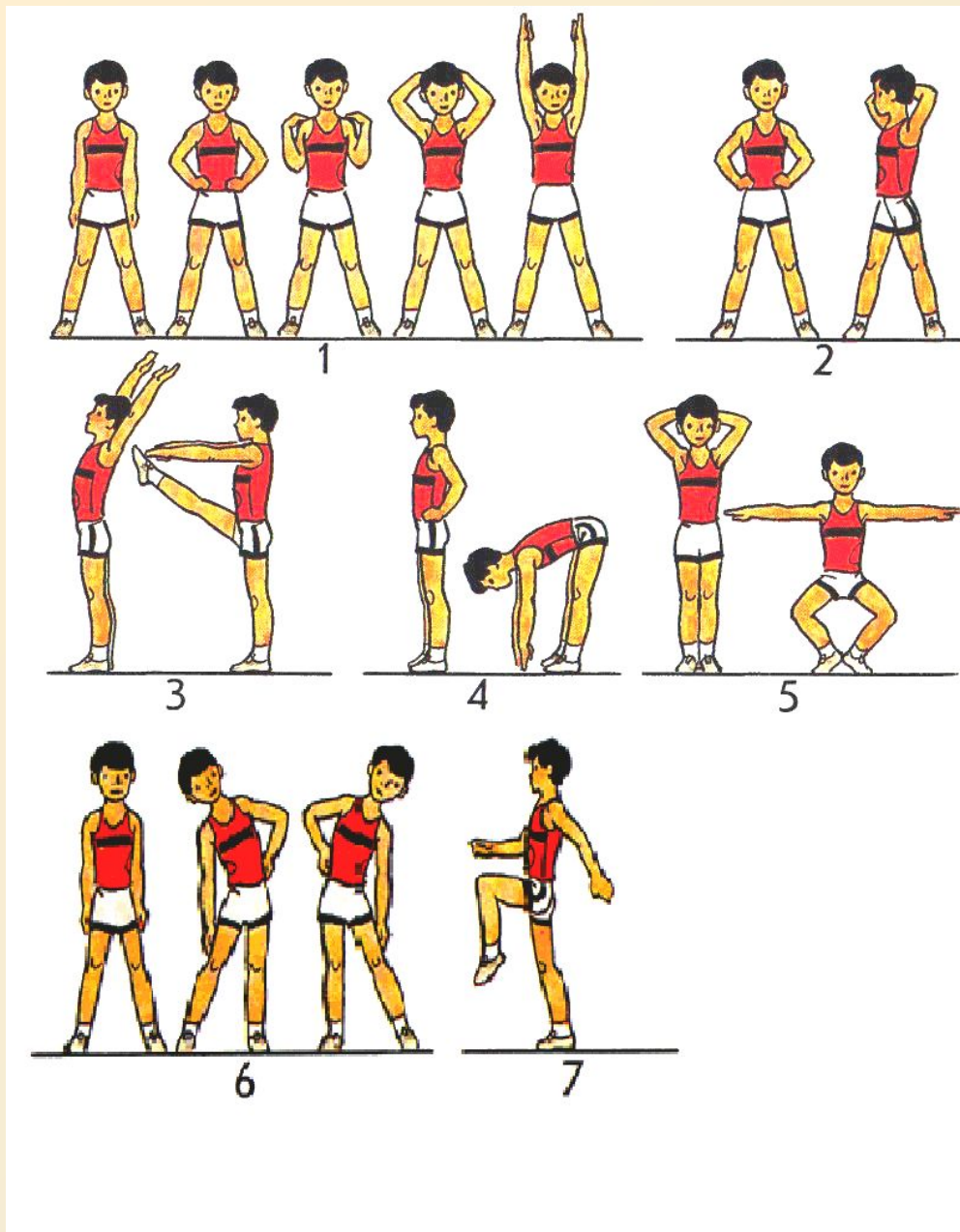




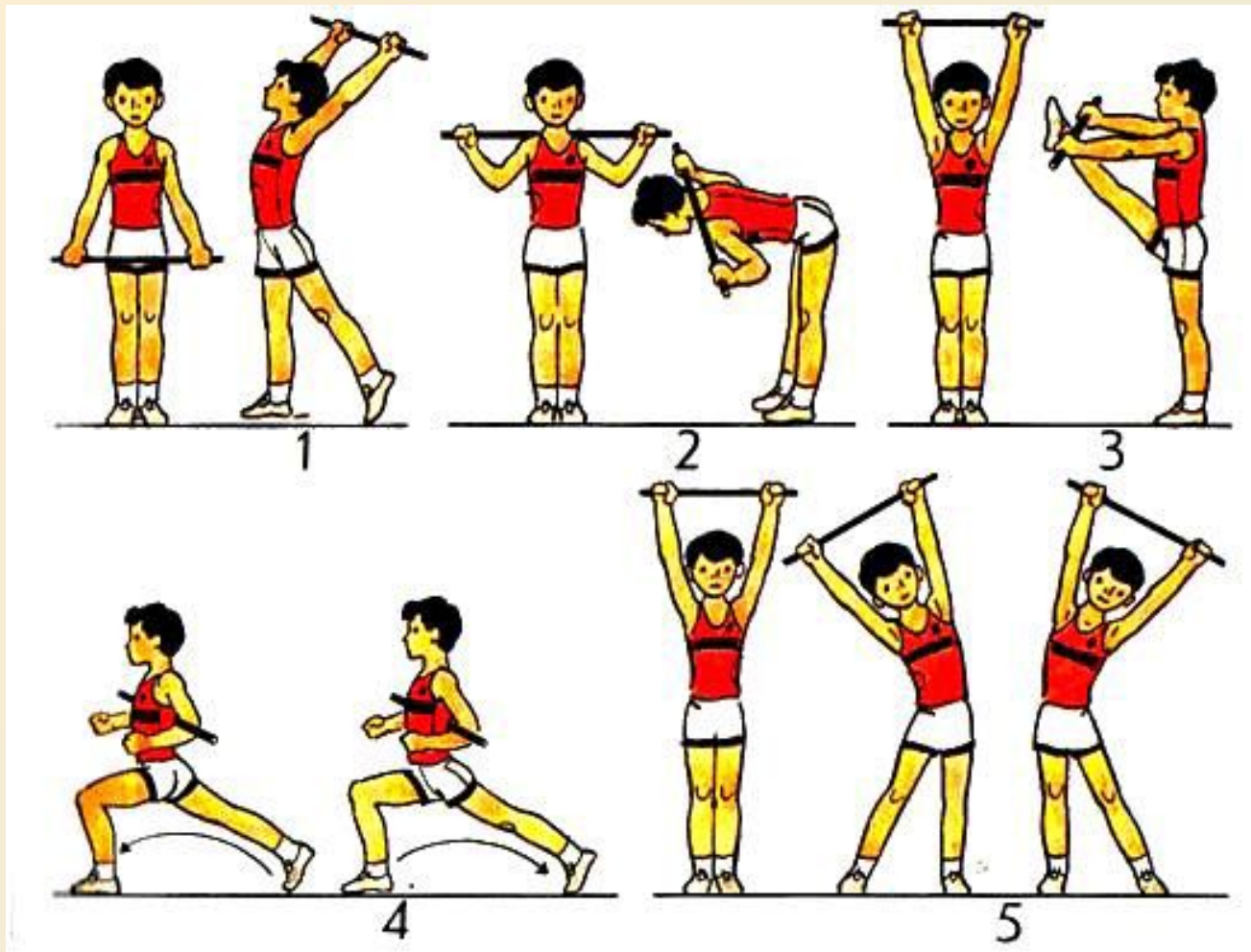
# Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.

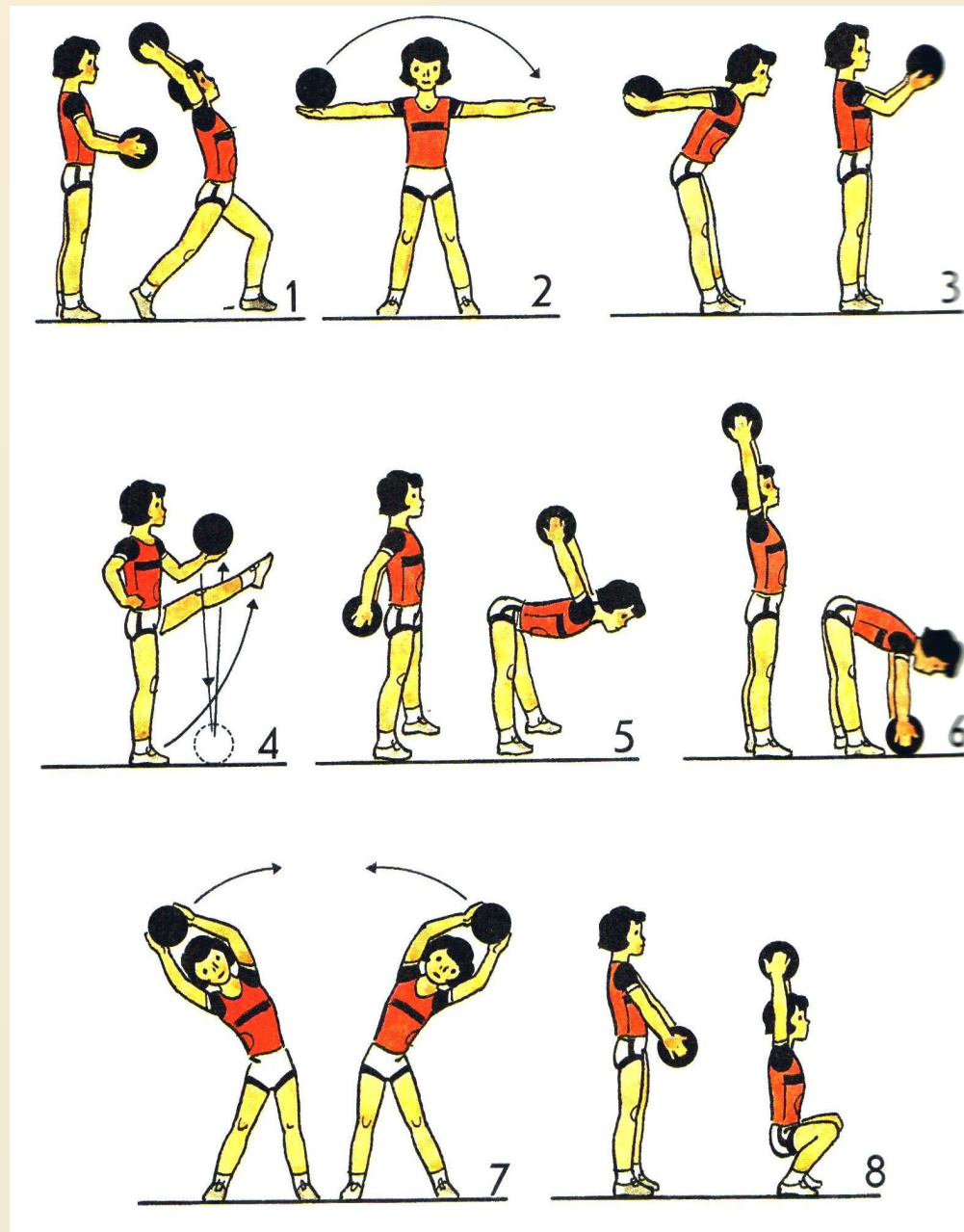
**Можно  
использовать  
такой  
комплекс  
упражнений**



Или:



Ещё можно  
использовать  
следующий  
комплекс:



# Если ты захочешь сам составить комплекс, то придерживайся последовательности:

- потягивание;
- ходьба на месте;
- круговые движения и махи руками;
- повороты и наклоны туловища вперёд и в стороны;
- приседания, выпады, махи ногами;
- сгибание и разгибание туловища в положении лёжа;
- прыжки, бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями.