

*Лучшего средства от хвори
нет – делай зарядку до
старости лет.*



Выполнил учитель
физической культуры
МОУ Советская СОШ
Беловол В.А.

Гимнастикой называют систему специально подобранных упражнений, применяемых для физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления. **Утренняя гимнастика** – одно из средств оздоровления и профилактики болезней.



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, что решает воспитательные задачи.
- -И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это еще и станет хорошей традицией.

«Зачем нужна утренняя зарядка в школе?»

- чтобы не болеть;
- чтобы на уроках быть бодрым;
- чтобы проснуться;
- для бодрости;
- чтобы быть здоровым;
- делает нас сильными;
- чтобы у школьников было больше энергии;
- чтобы не уснуть на уроке;



Основные правила выполнения зарядки

- Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице или в хорошо проветренном помещении;
- Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.



Основные правила выполнения зарядки

- Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос;
- Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6-10 раз. Меньшее число повторений не приносит пользы;
- Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи - левой и правой ногой;
- Упражнения выполняй без предметов и с предметами;



Утренняя зарядка

Утренняя зарядка проводится перед первым уроком, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, повышает работоспособность детей



- Музыкальное сопровождение помогает создать хорошее настроение

ВЕСЁЛАЯ

ЗАРЯДКА

Что нам нужно для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали -
Распрямились. Выше стали!
И стоим не "руки в брюки" -
Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рывки руками.
Эй, не горбитесь, ребятки!
До конца своди лопатки.

Вправо-влево повторяем,
Гнём себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперёд.
Руки в стороны. И вот

Кажется, что вертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: "Ох!"
Вдох и выдох. Снова - вдох.

Отдышались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили -
Про улыбку не забыли.



Полезьа зарядки

-Мы узнали, что физические упражнения полезны в любом возрасте: в детстве- для развития тела, во взрослом возрасте –для поддержания в хорошей форме, в старости – для поддержания здоровья и долголетия.

-- Если младшие школьники будут регулярно заниматься утренней гимнастикой, то их работоспособность будет повышаться



ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?



*Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье!
Плюс хорошая фигура –
Вот, что значит физкультура!
Приучись день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!*



Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!

