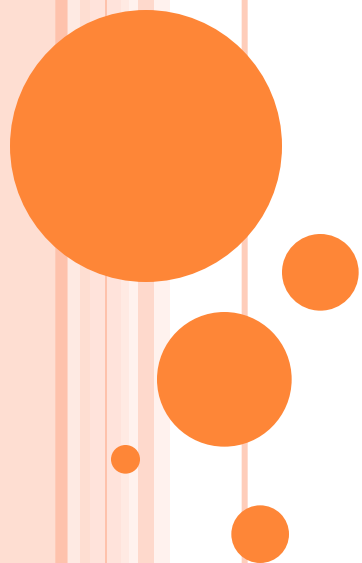


ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ



ЧТО ТАКОЕ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?

□ Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.



ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь;





КАК ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Утренняя гимнастика (зарядка) должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе.
- Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание.
- При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.
- Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).



**ПРИ РАЗРАБОТКЕ КОМПЛЕКСА
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ
СЛЕДУЮЩИЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ
ФАКТОРЫ:**



- *Состояние здоровья организма;*
- *Общую физическую
подготовленность организма;*
- *Индивидуальные биологические
ритмы организма;*





*Начинаем подготовку!
Выходи на тренировку!
Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом вы должны
дружить.*

*Утро начинай с зарядки,
В классе все держи в порядке.*

Утром делаешь зарядку?

Научи всех по порядку

Руки, ноги разминать

И здоровье поправлять!



ПРАВИЛА УТРЕННЕЙ 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.



ЛЕТОМ

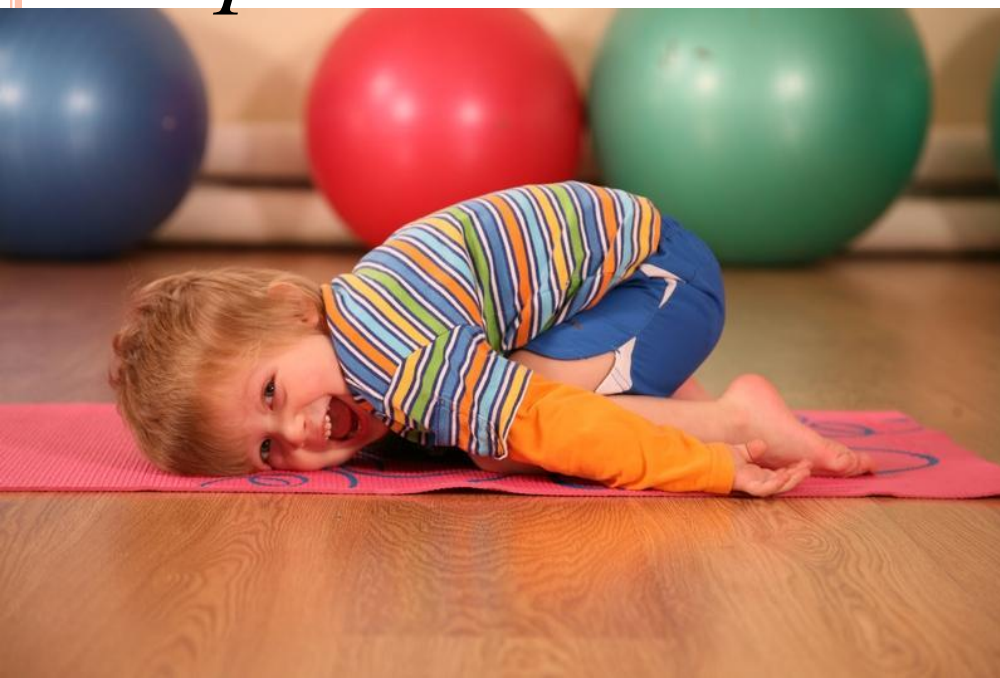


ОСЕНЬЮ

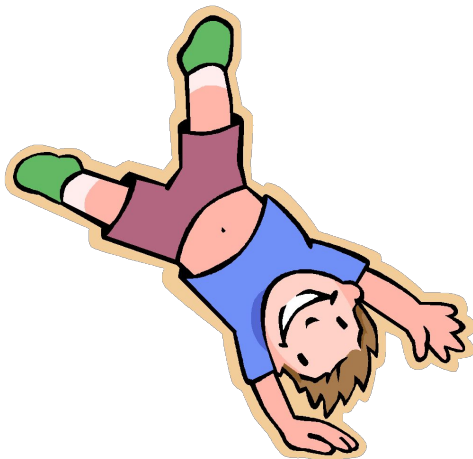


ЗИМОЙ

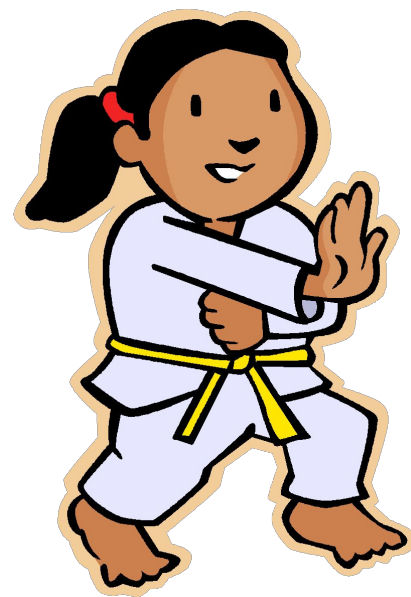
*□ Включай в зарядку 8-9
упражнений и повторяй
каждое упражнение 6-10 раз.
Меньшее число повторений не
приносит пользы.*



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



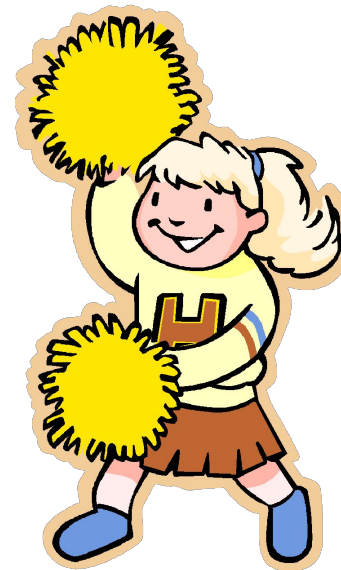
□ Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос.



□ Упражнения выполняй без предметов и с предметами.



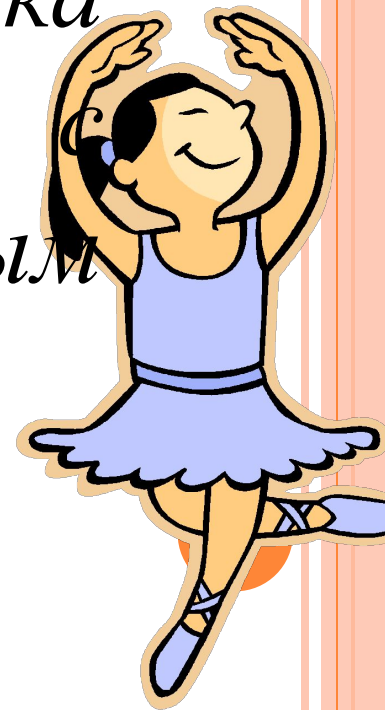
□ *Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку.*



□ После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.



Главные показатели здорового организма это осанка и походка, которые формируются с помощью строевых упражнений и вариативной ходьбы. Утренняя гимнастика всегда начинается недлительной ходьбы разным способом.



Обязательно помните, что здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание, здоровый сон, соблюдение правил гигиены, закаливание и отказ от вредных привычек.



В здоровом теле.



здоровый дух!