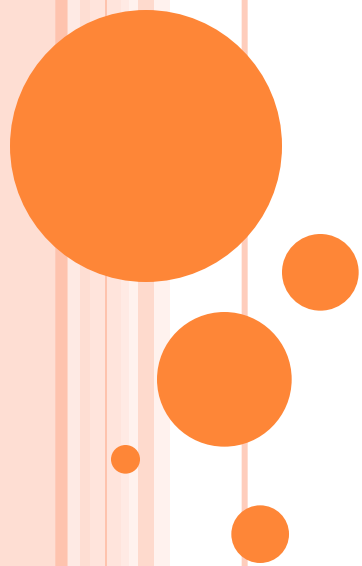


«НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!»



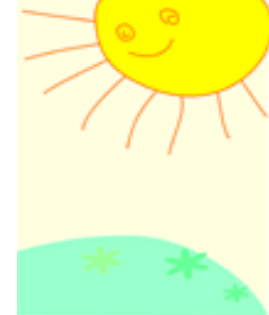
ЧТО ТАКОЕ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?

- *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;





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

*Утро начинай с зарядки,
Все держи всегда в порядке.*

Утром делаешь зарядку?

*Научи всех по порядку
Руки, ноги разминать
И здоровье поправлять!*



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

Самолеты

1. **"Мотор"**
И. п. стоя на коленях, руки опущены.
1 - вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, заводим мотор;
2 - И. п.
2. **"Самолеты летят"**
И. п. стоя на коленях, руки в стороны.
1 - наклон влево;
2 - И. п.;
3 - наклон вправо;
4 - и. п.
3. **"Самолеты приземлились"**
И. п. стоя на коленях, руки опущены.
1. - сесть на пяточки, руки в стороны;
2. - И. п.
4. **"Пропеллер"**
И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища;
1 - поднять прямую левую ногу, делать круговые движения ногой;
2-4 И.П
3 - то же правой ногой.
5. **"Путь свободен"**
И. п. сидя, ноги скрестно руки на поясе.
1 - поворот влево, руки в стороны;
2-И. п.;
3 - тоже вправо;
4-И. п.
6. **"Прыжки"**
И. п. основная стойка
1 - прыжок ноги в стороны, руки в стороны;
2-И. п.
7. **Упражнение на дыхание**
8. **Закаливающие процедуры.**



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.*
- 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.*



В здоровом теле.



здоровый дух!