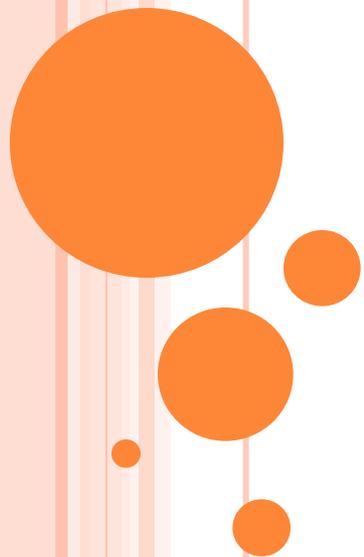


# *«НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!»*



# *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 размять  
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!