

**Средняя общеобразовательная школа №1
Щёлковского муниципального района Московской
области**

**АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА
ПРАВИЛА ЕЁ СОСТАВЛЕНИЯ И
ВЫПОЛНЕНИЯ**

**Выполнил:
Учащийся второго класса
Попов Никита
Александрович**

**Московская область, г. Щёлково
2018 год**



С помощью утренней зарядки человек окончательно просыпается и переключается на дневной ритм. Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать плавным.

Утренняя зарядка позволяет правильно начать день и помогает четко выполнять режим дня.

Важно выполнять зарядку ежедневно не только для укрепления здоровья и закаливания, а ещё для хорошего настроения и высокой работоспособности на весь день.



Чтобы начать выполнять зарядку не требуется никакой подготовки. Нужно только:

- Встать с кровати.
- Одеть удобную спортивную одежду.
- Хорошо проветрить помещение или выйти на улицу, во двор, парк или сад.
- Постелить коврик.
- Включить музыку.
- И начать выполнять зарядку.



С помощью утренней зарядки человек окончательно просыпается и переключается на дневной ритм. Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать плавным.

Утренняя зарядка позволяет правильно начать день и помогает четко выполнять режим дня.



Важно выполнять несколько правил при выполнении зарядки:

- Никогда не есть перед выполнением зарядки.
- Не выполнять зарядку если плохо себя чувствуешь или болеешь.
- Выполнять зарядку только в хорошем настроении.
- Нужно надевать не тесную и лёгкую одежду.
- Помнить о правильном дыхании через нос.



А при составлении зарядки важно помнить, что:

- Зарядка должна состоять из 8-9 упражнений.
- Повторять каждое упражнение нужно 6-10 раз.
- Вдох нужно делать при разведении, подъёме, разгибании рук, а выдох – при наклонах и приседаниях.
- Упражнения нужно выполнять без предметов и с предметами.
- Зарядку хорошо делать под бодрую и ритмичную музыку, главное, чтобы она была не громкой.
- После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.



Чтобы было интересно выполнять зарядку, лучше составлять комплекс упражнений самостоятельно и время от времени его менять.

Чтобы самостоятельно составлять комплексы упражнений нужно знать, что утренняя зарядка состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

В вводной части нужно подготовить организм к выполнению более сложных упражнений и начать с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) и бега с последующей ходьбой.

Во второй, основной части, укрепляют основные мышечные группы, формируют правильную осанку, гибкость. Сначала нужно выполнять упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Затем упражнения для мышц туловища, ног, упражнение на полу, прыжки.

В заключительной части выполняют различные виды ходьбы и бега. А закончить утреннюю зарядку нужно обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.

**ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ
И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**