

Как утренняя гигиеническая гимнастика влияет на человека



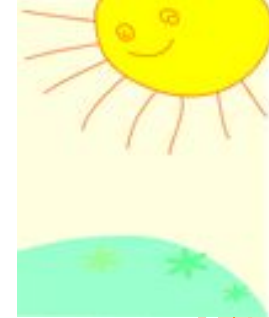
*Инструктор по АФК СРО КГБУ
«КЦСОН «Манский»: Жукова А.С.*

Что такое утренняя гимнастика?

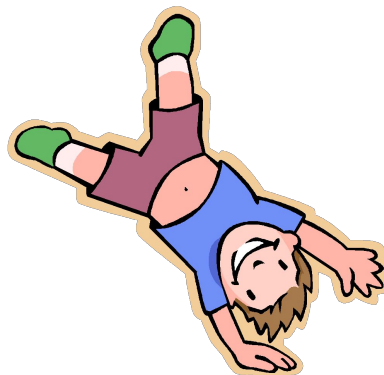
- Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную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



Полезьа 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).

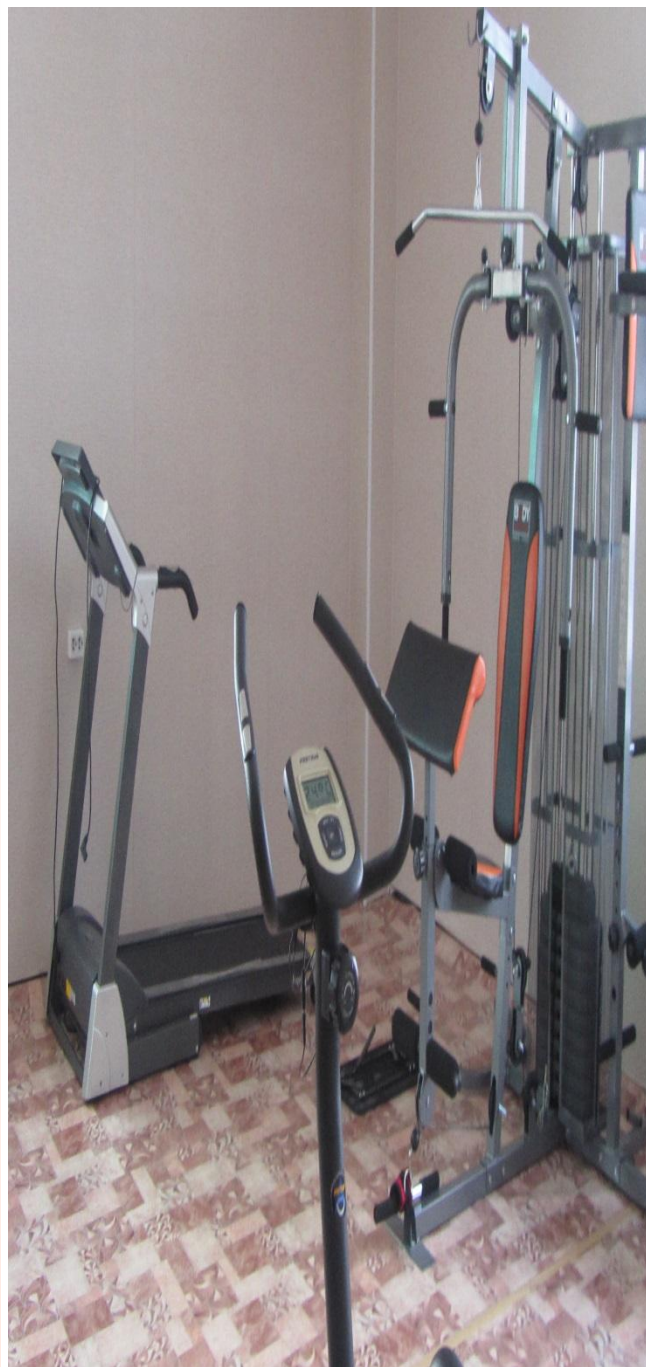


**ПРИ РАЗРАБОТКЕ КОМПЛЕКСА
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ
СЛЕДУЮЩИЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ
ФАКТОРЫ:**



- *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 доме 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 – лёгкие, свободные шорты и футболка 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.*



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