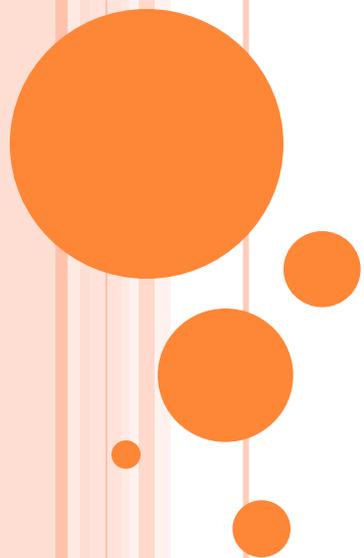


ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ





Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся, Пусть
они не ходят к нам.



ЧТО ТАКОЕ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?

- Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.*



ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

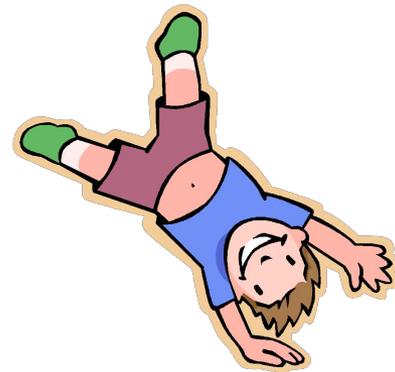
- Помогает быстрее проснуться;*
- Улучшает самочувствие;*
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;*
- Повышает настроение*
- Укрепляет здоровье.*





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

*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.





□ *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, через
нос. правильном
дыхании. Дыши
свободно



□ Упражнения выполняй без предметов и с предметами.



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



- ❑ *После зарядки полезно принять душ, облитьс
тёплой водой или обтереться влажным
полотенцем, а затем растереться сухим.*



Обязательно помните, что **здоровый образ жизни** – это не только физическая активность, но и правильное питание, здоровый сон, соблюдение правил гигиены и закаливание



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!



В здоровом теле.



здоровый дух!