

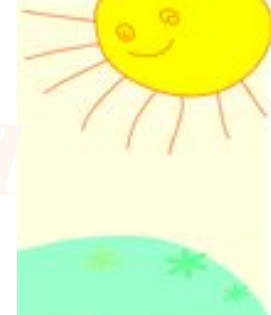
УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



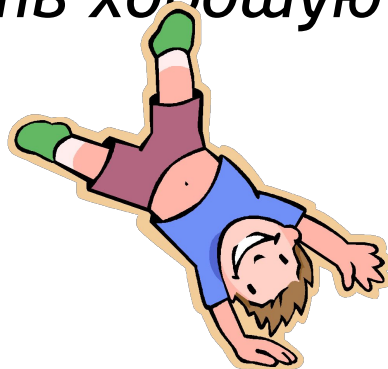
□ *Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную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





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;*



◎ Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.



ЛЕТОМ



ОСЕНЬЮ



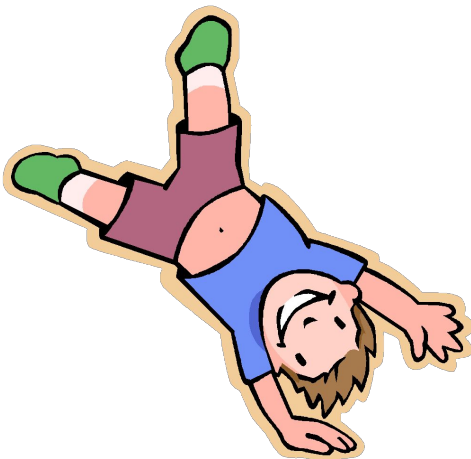
ЗИМОЙ

⦿ *Включай в зарядку 8-9
упражнений и повторяй каждое
упражнение 6-10 раз.*

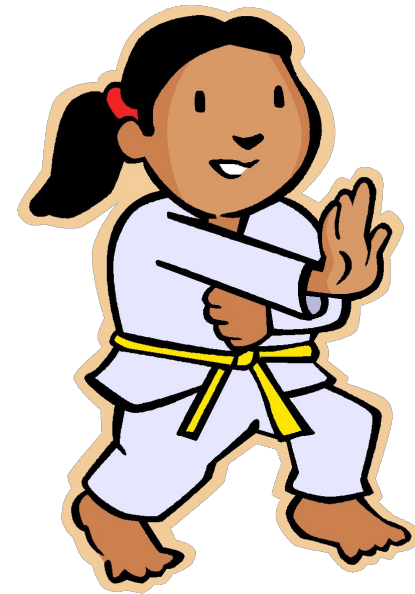
*Меньшее число повторений не
приносит пользы.*



⦿ *Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.*



⦿ *Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос.*



- *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 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!