

Наименование образовательной организации:

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 38 «Малыш»

Название презентации: «Дружная семейная зарядка»

Автор работы: Клименкова Юлия Сергеевна, инструктор по физической культуре

Ф.И.О. участников: Клименков Павел Владимирович

Клименкова Юлия Сергеевна

Клименков Владимир Павлович

Клименкова Вера Павловна

Шаги на месте

Ускоряют циркуляцию крови,
укрепляют костную ткань



Наклоны головы и шеи

Разогреваем все мышцы шеи. Это помогает лучше снабжать голову кровью и кислородом



Разминка рук и плеч

Поможет подготовить мышцы к физическим нагрузкам и уберечь от травм



Повороты туловища

Улучшают подвижность и гибкость
позвоночного столба, повышают
общий тонус мышц спины и
уменьшают объем талии



Наклоны туловища в стороны

Помогают качественно привести мускулатуру тела в тонус, проработать фигуру и повысить эластичность мышечных волокон



Наклоны вниз стоя

Улучшают гибкость позвоночника, кровообращение, снижают риски болезней сосудов головы, подвижность тазобедренных суставов



Приседания

положительно сказывается на
выносливости, развивается
правильный баланс и координация
движений



Прыжки на месте

Обеспечивают необходимую нагрузку на мышцы нижних конечностей и помогают предотвратить истончение костей, предупредить возникновение венозной недостаточности и даже убрать лишний вес



Восстановление дыхания

При потягивании легкие вмещают увеличенный объем воздуха; в процессе наклона брюшные мышцы выталкивают большее количество углекислого газа; пульс и сердечный ритм быстрее стабилизируются



Зарядку делай каждый день, пройдут
усталость вялость, лень

