

**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 убережет 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

