

***Как утренняя
гигиеническая гимнастика
влияет на человека***

Выполнила:
ученица 5 В класс
Юшкова Анастасия

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.



1. Упражнение

Потягивание .Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.(20 сек)



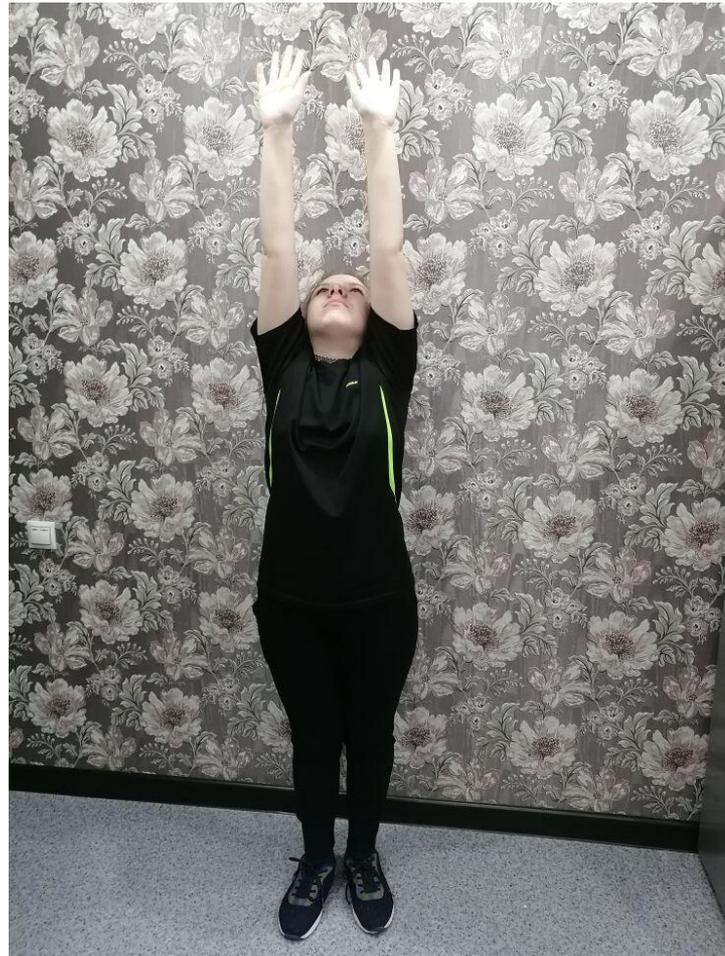
2. Упражнение

**Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней.
(60 сек)**



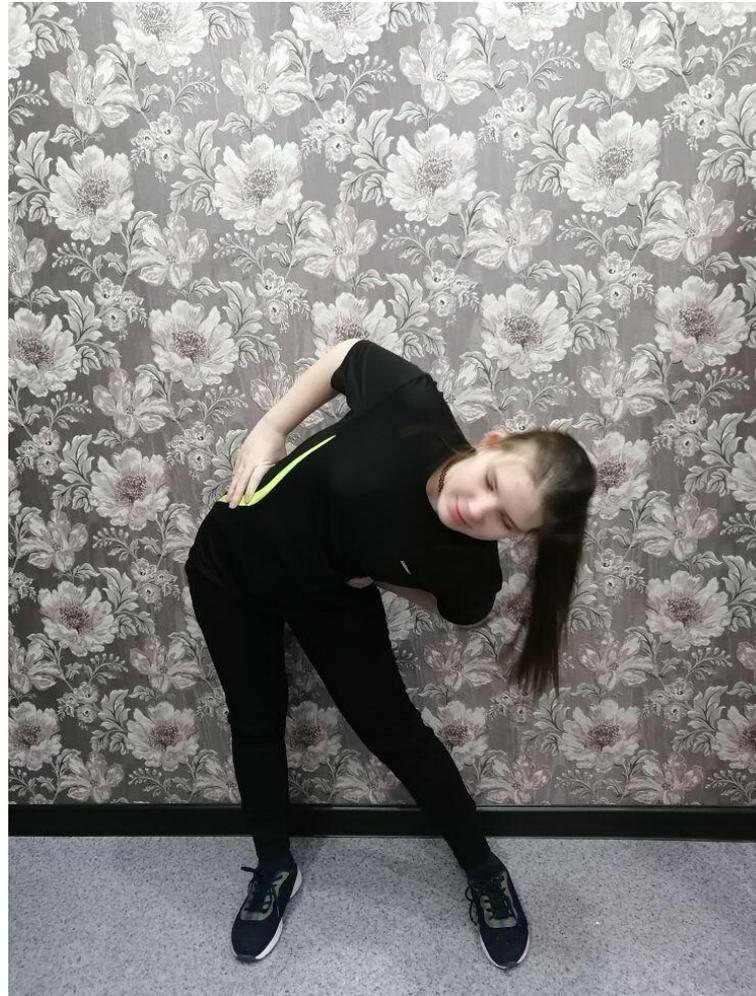
3. Упражнение

Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).



4. Упражнение

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



5. Упражнение

Выпады вперед, чередуя правую и левую ногу 6-8 раз



6. Упражнение

Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)



7. Упражнение

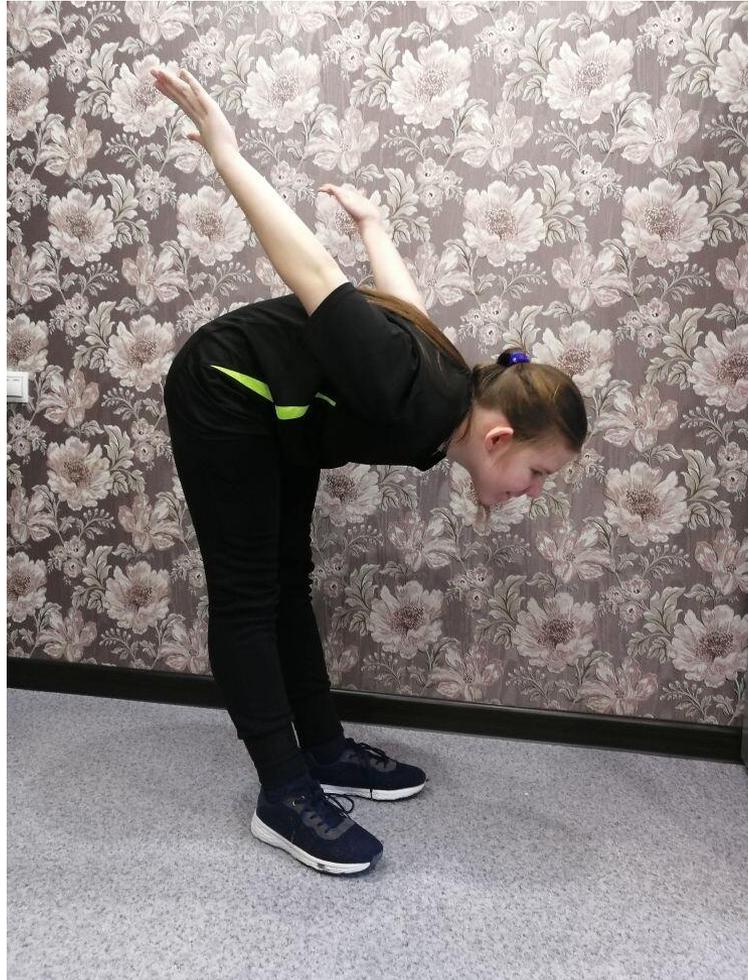
Упражнения выполняй без предметов и с предметами.



8. Упражнение

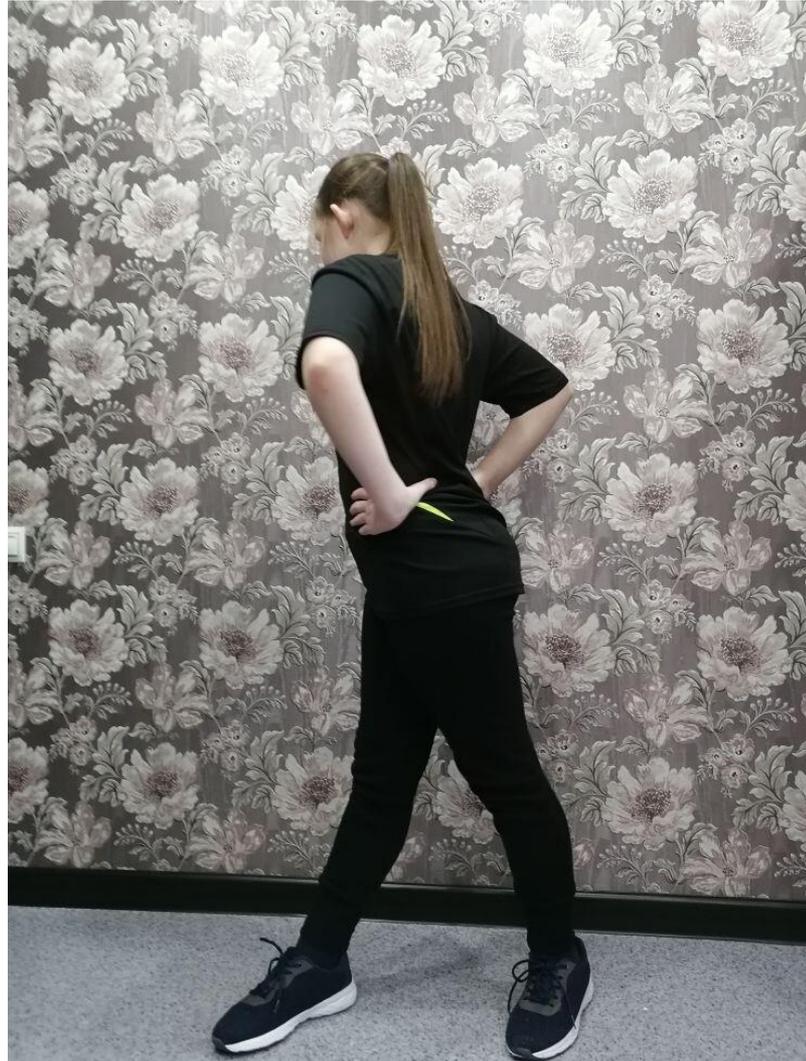
Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч.

- 1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны.
- 2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.



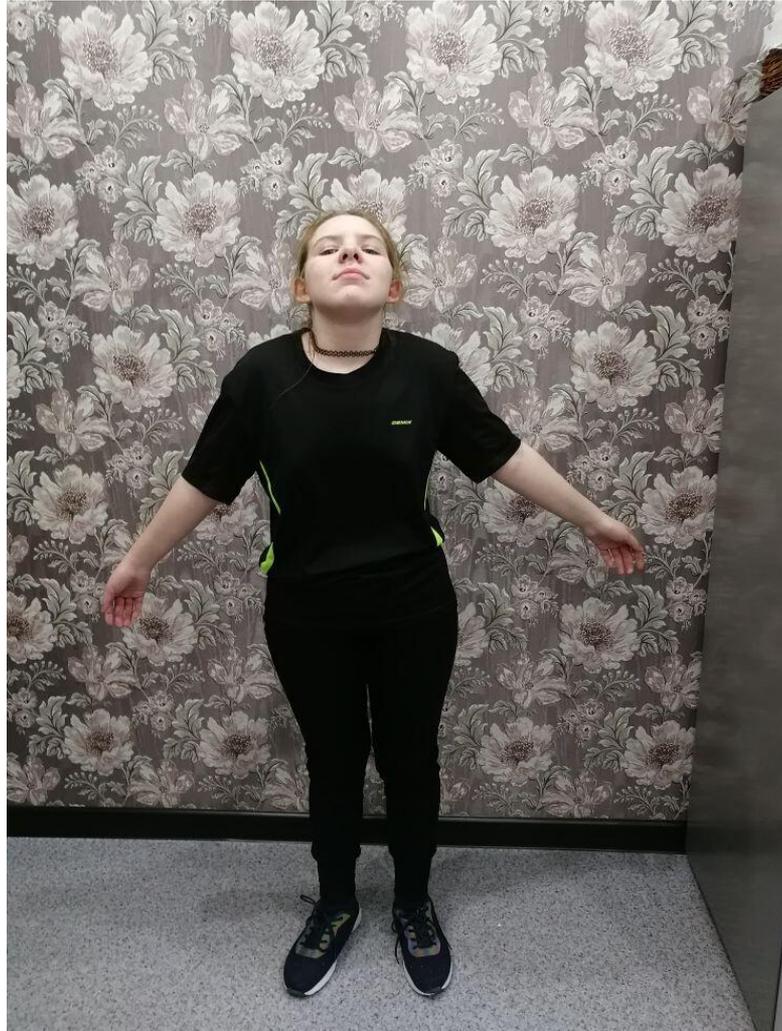
9. Упражнение

Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).



10. Упражнение

Медленная ходьба с упражнениями для восстановления дыхания



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



**Спасибо за
внимание !**

