

# Комплекс упражнений утренней зарядки.



# Что нужно знать об утренней зарядке

- ❖ Помещение, в котором делаешь зарядку должно быть предварительно проветрено. Летом ее лучше делать на свежем воздухе.
- ❖ Упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур.
- ❖ Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она не успеет надоесть.
- ❖ Лучше всего выполнять упражнения под любимую ритмичную музыку.
- ❖ Зарядку по утрам следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д. То есть двигаемся сверху вниз.
- ❖ Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
- ❖ Во время утренней зарядки Делаем вдох через нос, а выдох через рот.

# Как составить комплекс упражнений утренней зарядки

Упражнения нужно выполнять в такой последовательности:

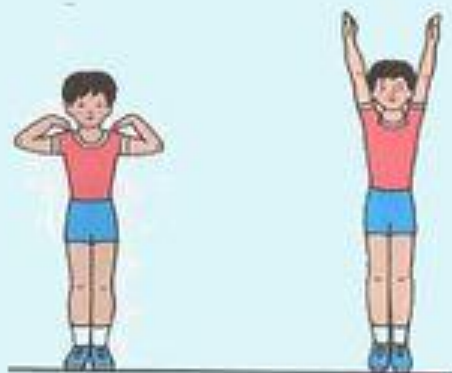
- ☀️ Потягивание
- ☀️ Ходьба и бег в спокойном темпе
- ☀️ Дыхательные упражнения
- ☀️ Сгибание и разгибание, вращение рук
- ☀️ Наклоны вперёд и в стороны
- ☀️ Поднимание и опускание ног и туловища в положении лёжа на спине
- ☀️ Прыжки
- ☀️ Медленная ходьба с упражнениями для восстановления дыхания





# Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.

3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,

5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться

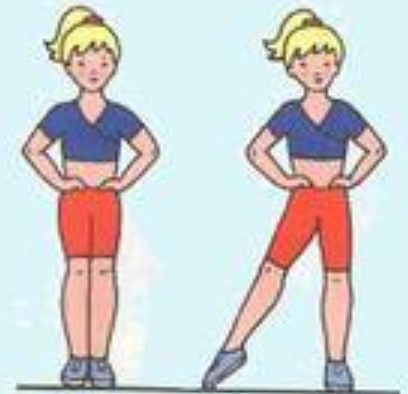


# Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте



2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.

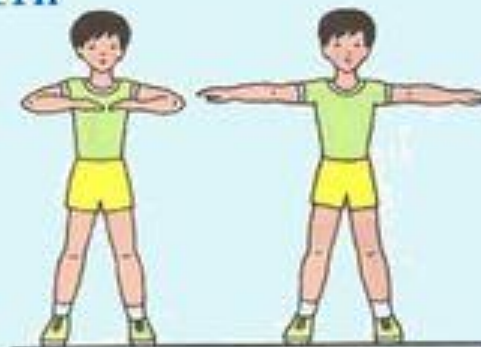


3. Бег на месте

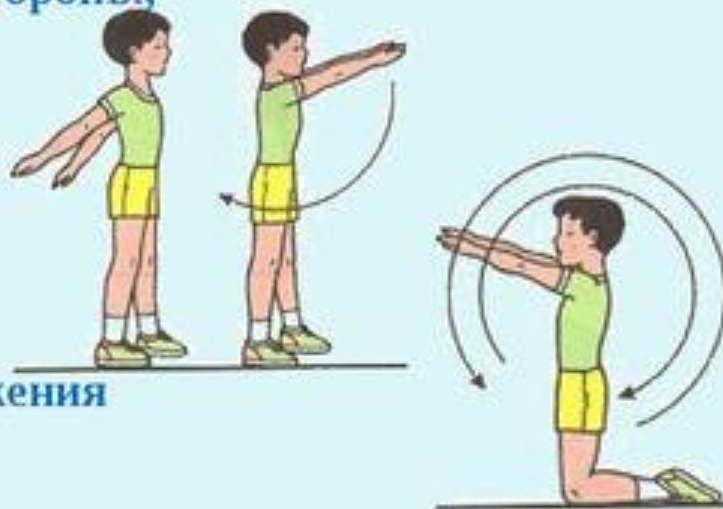


# Упражнения для мышц рук

1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.



2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и.п.



3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.



# Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.  
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.  
Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.

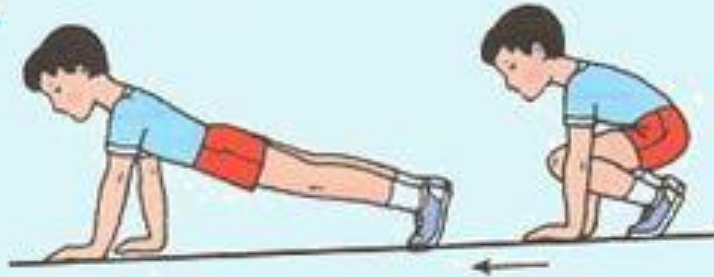


3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



## Упражнения для мышц рук и спины

1. Присед с опорой на руки. Шагательные движения руками вперёд до положения упор лёжа. Ступни ног остаются на месте. После этого толчком ног принять и.п.



2. Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.



3. Упор стоя, опираясь руками о сиденье стула. Сгибание и разгибание рук.





# Упражнения для мышц живота

1. Сидя. Поднимая правую ногу, сделать хлопок над ней, опустить. То же левой ногой



2. Лёжа на спине. Поднимая прямые ноги вверх, стараться достать носками пол за головой

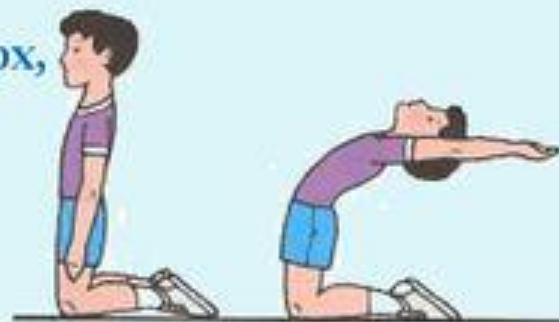


3. Лёжа на спине. Медленно сесть, возвратиться в и.п. Ноги в коленях не сгибать



# Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



# Упражнения для мышц ног

1. Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх. Вернуться в и.п.



2. Стоя опереться одной ногой, согнутой в колене, в край стула, наклониться вперёд и коснуться руками спинки стула. Затем опереться другой ногой и выполнить тоже самое.



3. Приседания, руки вперёд, спина прямая





# Прыжки

1. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.



2. Руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.



3. Руки на поясе. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать



# Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



Можно придумывать упражнения самостоятельно. Подбирайте для себя комфортные движения и выполняйте их в режиме от 3 до 8-10 повторений.

Не забывайте, что **цель** зарядки – повысить тонус организма и поднять настроение. Значит, самые любимые упражнения принесут значительно больше пользы, чем те, которые Вы считаете не комфортными.





# Интересно

*Самыми фанатичными любителями зарядки всегда считались китайцы. В их домах даже обустроены специальные комнаты, в которых с раннего утра, еще до завтрака, собирается вся семья, включая стариков и детей, для совместного выполнения утренних упражнений. В пригороде Китая почти в каждом парке в определенные часы (которые часто совпадают с восходом и закатом солнца) можно заметить группы из 3-15 человек, занимающихся различными видами общеразвивающей гимнастики или единоборств.*



Спасибо за внимание!!!

