

# Что нужно знать об утренней гимнастике

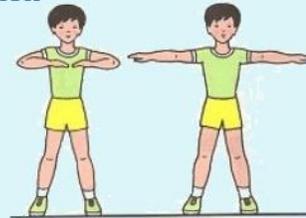
## Что нужно знать об утренней зарядке

- ❖ 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.

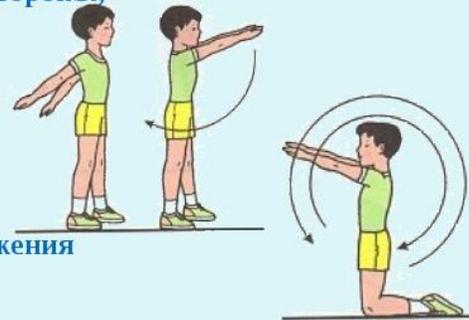
# Упражнения для мышц рук

## 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.

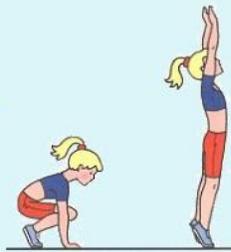


3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.

# Упражнения для мышц ног

## 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



# Упражнения для мышц живота

## 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



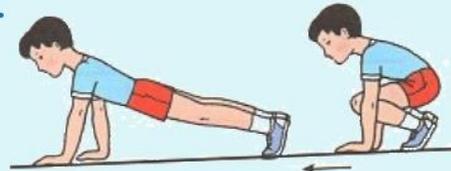
3. Лёжа на спине. Медленно сесть, возвратиться в и.п. Ноги в коленях не сгибать



# Упражнения для мышц рук и спины

## Упражнения для мышц рук и спины

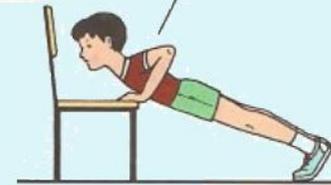
1. Присед с опорой на руки. Шагательные движения руками вперёд до положения упор лёжа. Ступни ног остаются на месте. После этого толчком ног принять и.п.



2. Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.



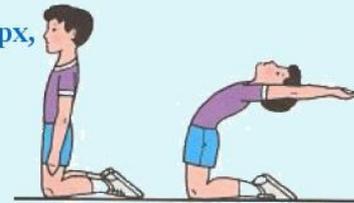
3. Упор стоя, опираясь руками о сиденье стула. Сгибание и разгибание рук.



# Упражнения для мышц спины

## 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 дыхания и кровообращения

## 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



# Здоровье в порядке - спасибо Зарядке

