

Утренняя гимнастика.



Утренняя гимнастика - ускоряет приведение организма в работоспособное состояние после сна, повышает общий тонус и настроение, устраняет сонливость и вялость.



Роль утренней ГИМНАСТИКИ:

С завтрашнего дня заводи свой будильник на 15 минут раньше, это время ты отныне будешь уделять зарядке. Польза от этих 15 минут будет просто огромна:

- 1) Разомнешь все свои мышцы.
- 2) Усилишь приток крови к мозгу.
- 3) С самого утра подстегнешь иммунную систему
- 4) Ученые доказали что после 10 минутной физической нагрузки улучшается настроение и стресс для тебя теряет свою актуальность



По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.



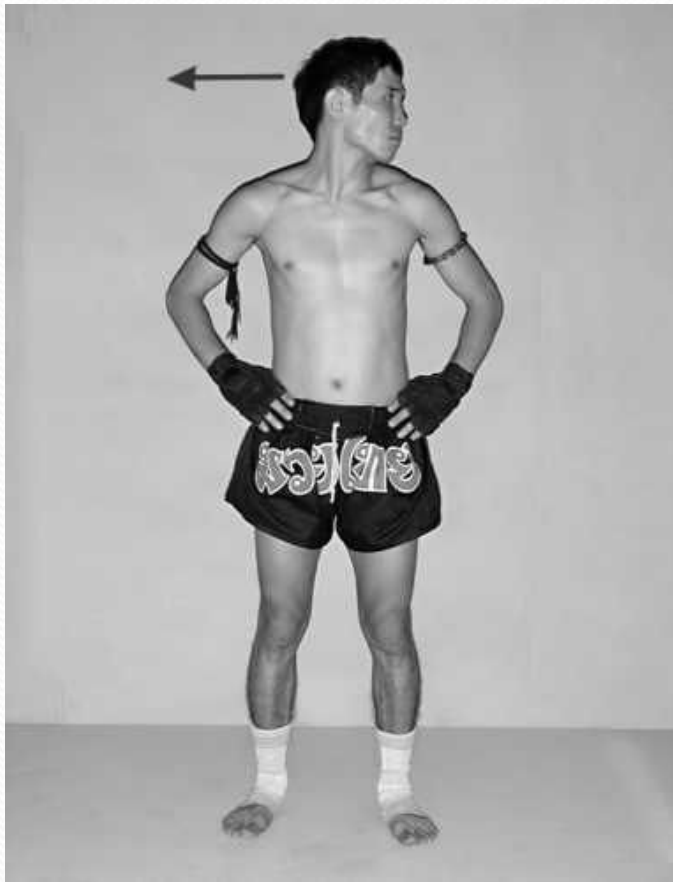
1-Спокойная ходьба со спокойным дыханием (минута)



2. поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз)



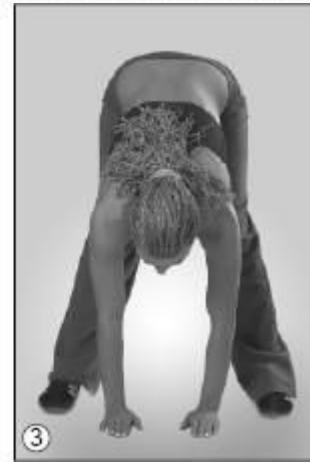
3. ноги на ширине плеч,
совершать вращательные
движения головой, наклонять
ее вправо и влево, вперед и
назад, к плечам (2-5 раз)



10. поставить ноги на ширине плеч, совершать круговые движения плечами, а затем прямыми руками (2-5 раз)



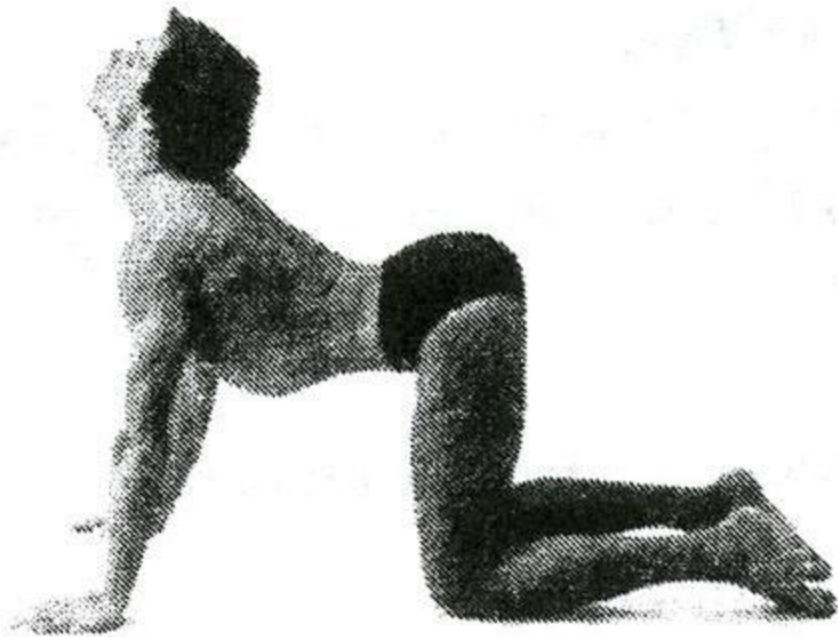
4. оставить ноги на ширине плеч, наклоняться вперед и назад (2-5 раз в каждую сторону)



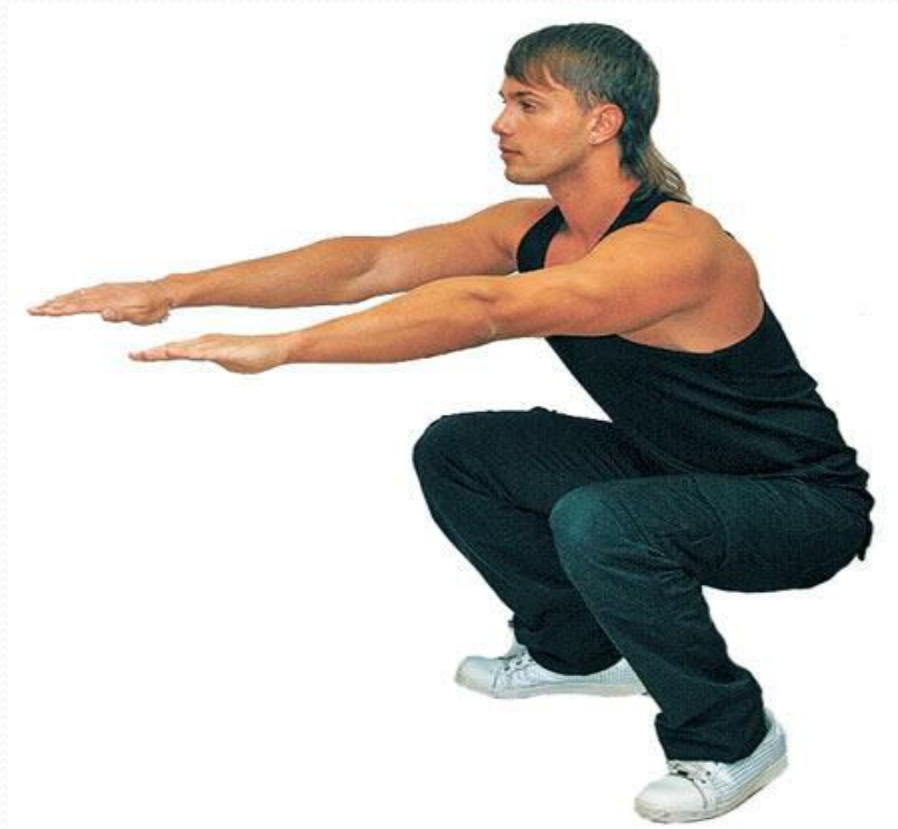
5. расставить ноги на ширине плеч, правую руку поднять вверх и потянуться влево, левую руку (2-5 раз каждой рукой)



9. стоя на четвереньках
выгибать и прогибать спину
(2-5 раз);



11. приседания в спокойном
темпе (2-5 раз)



Для достижения наилучшего эффекта утренняя гимнастика должна заканчиваться водными процедурами: обтиранием или душем





ДЕЛАЮТ ЗАРЯДКУ



Если Вы будете делать эти
несложные упражнения
каждое утро, Ваш организм
скажет Вам СПАСИБО

