

Утренняя ГИМНАСТИКА

Презентацию подготовил: Фёдоров В.
А.

Зачем нужно делать зарядку?

Утреннюю гимнастику (или, как её ещё называют, зарядку) приучить себя выполнять ежедневно очень важно потому что она позволяет:

- укреплять здоровье,
- поддерживать бодрое настроение,
- повышать работоспособность на весь день,
- воспитывать волю.

Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Утреннюю гимнастику (зарядку) лучше всего делать на улице или в хорошо проветренном помещении.

Основные правила выполнения утренней гимнастики:

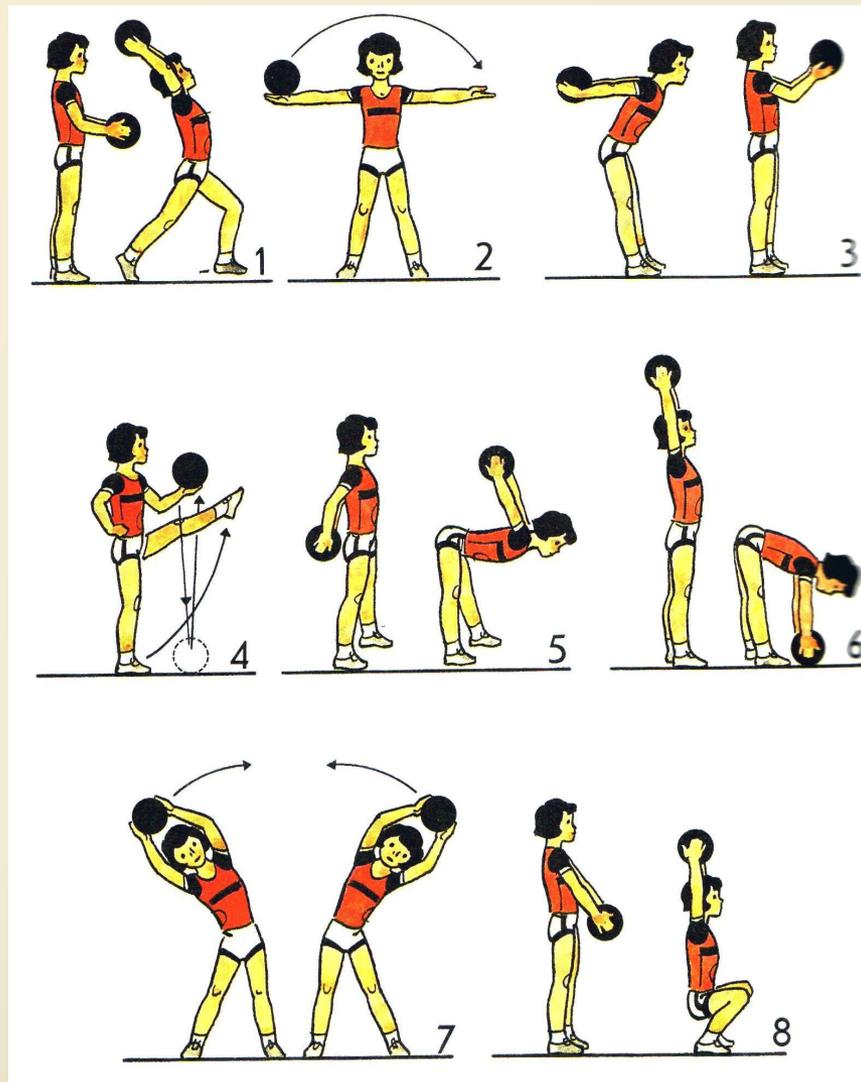


Зарядку лучше
делать в спортивной
одежде



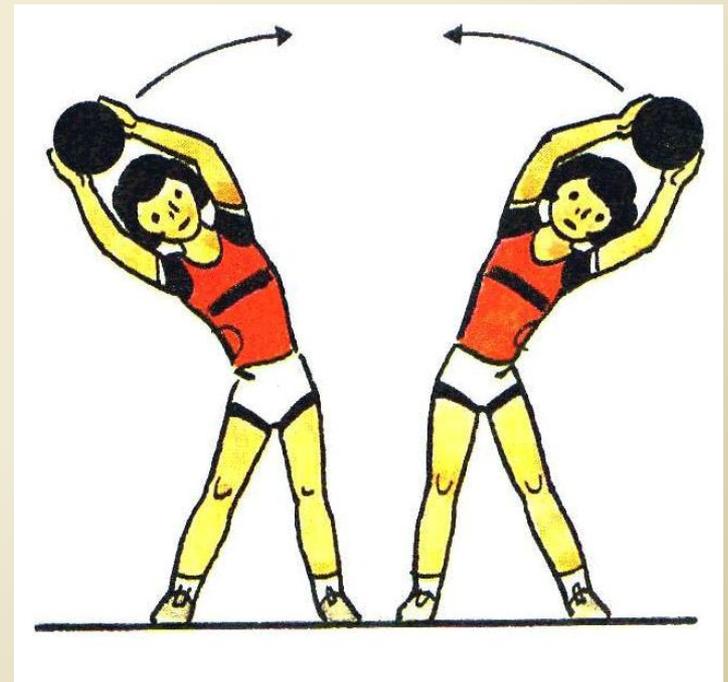
Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Включать в зарядку нужно 7 – 8 упражнений и повторять каждое упражнение 6 – 10 раз. Меньшее число повторений не принесёт пользы.



Основные правила выполнения утренней гимнастики:

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



Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Не забывай о правильном дыхании.

Дыши свободно, через нос.

При разведении, подъёме,
разгибании рук делай **вдох**,

при наклонах и приседаниях –

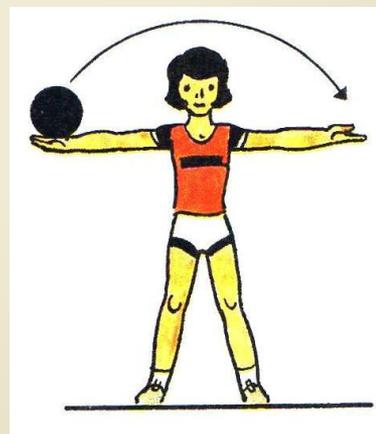
выдох.

Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Упражнения нужно выполнять
без предметов



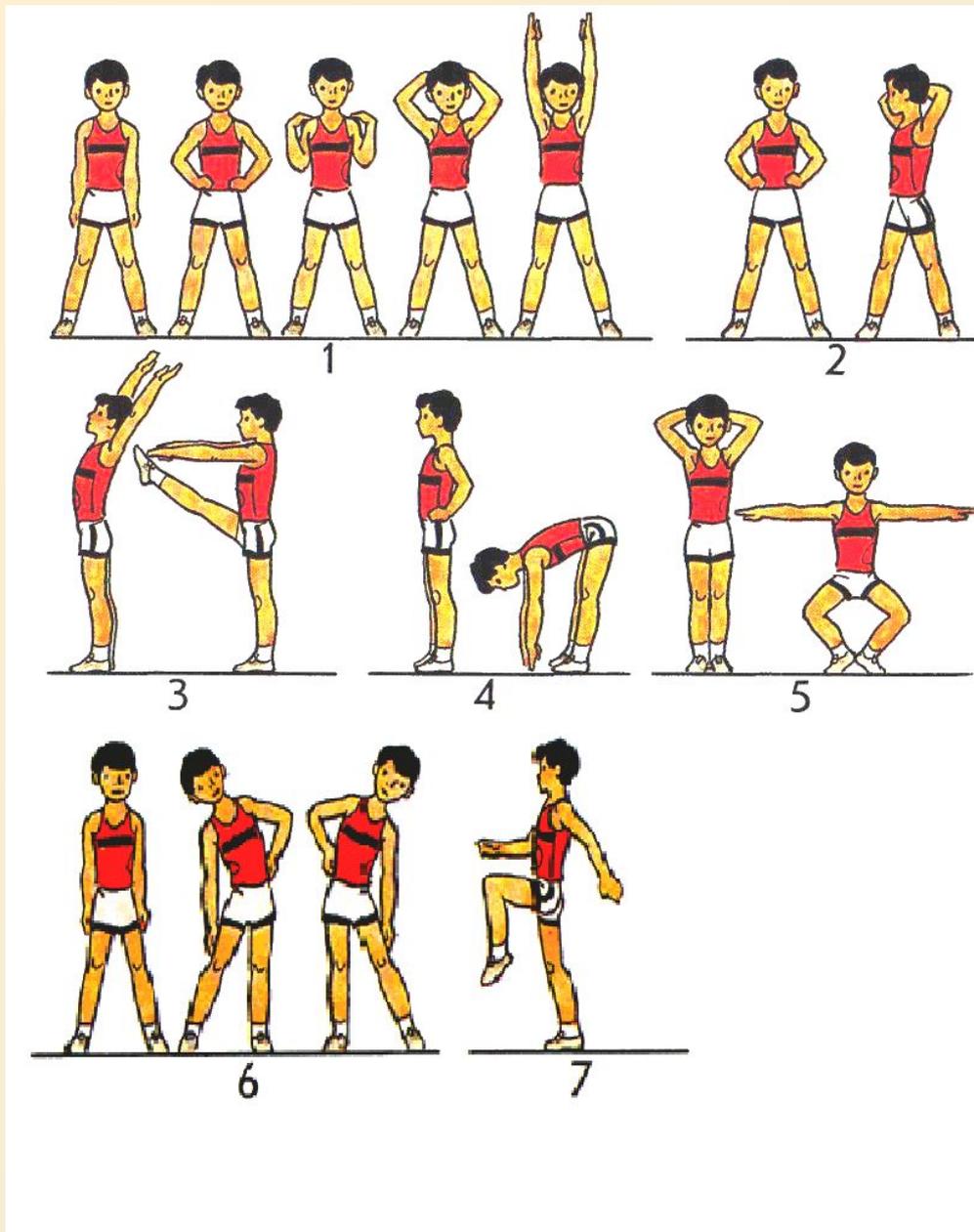
и с предметами



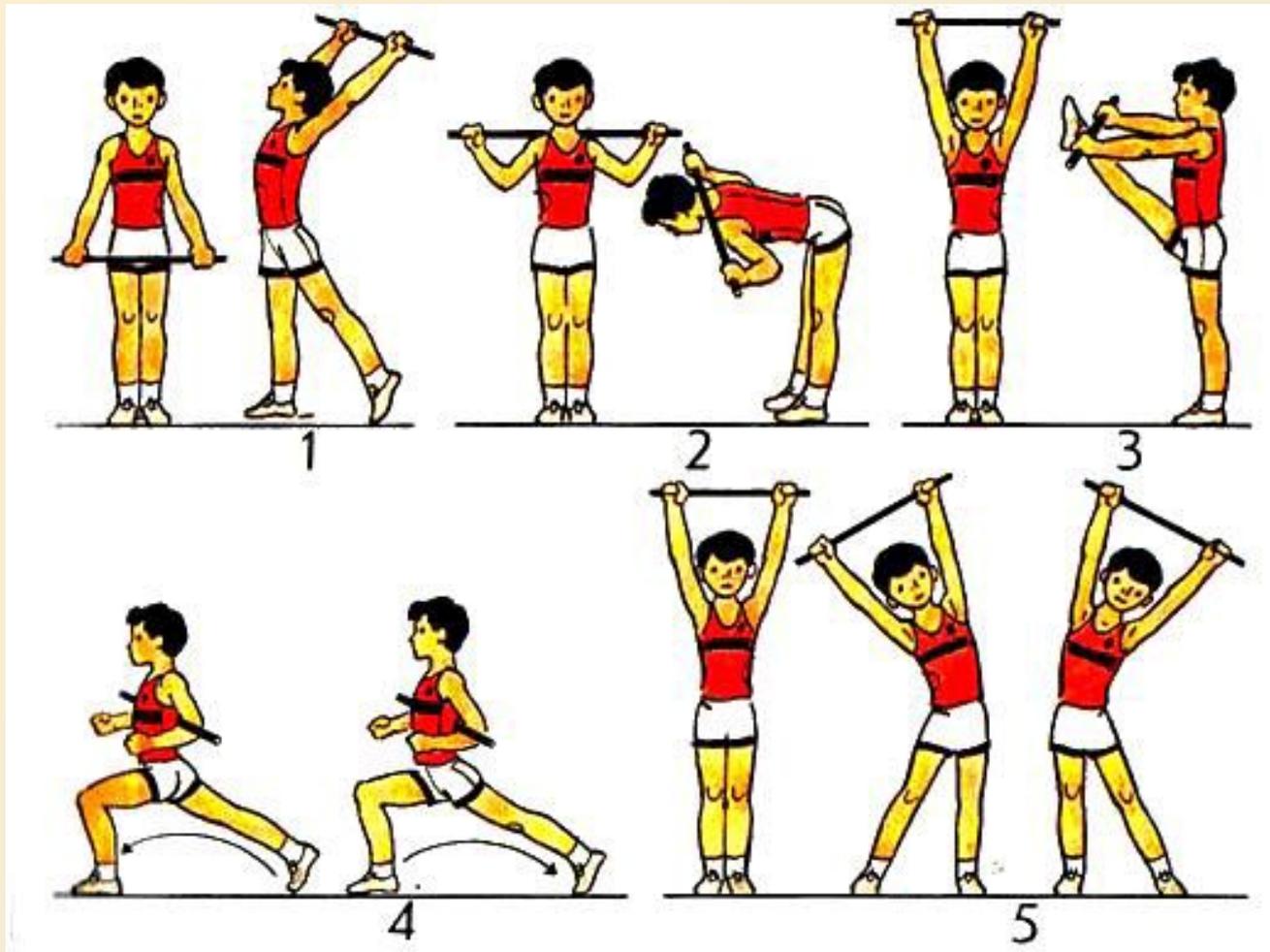
Основные правила выполнения утренней гимнастики:

Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.

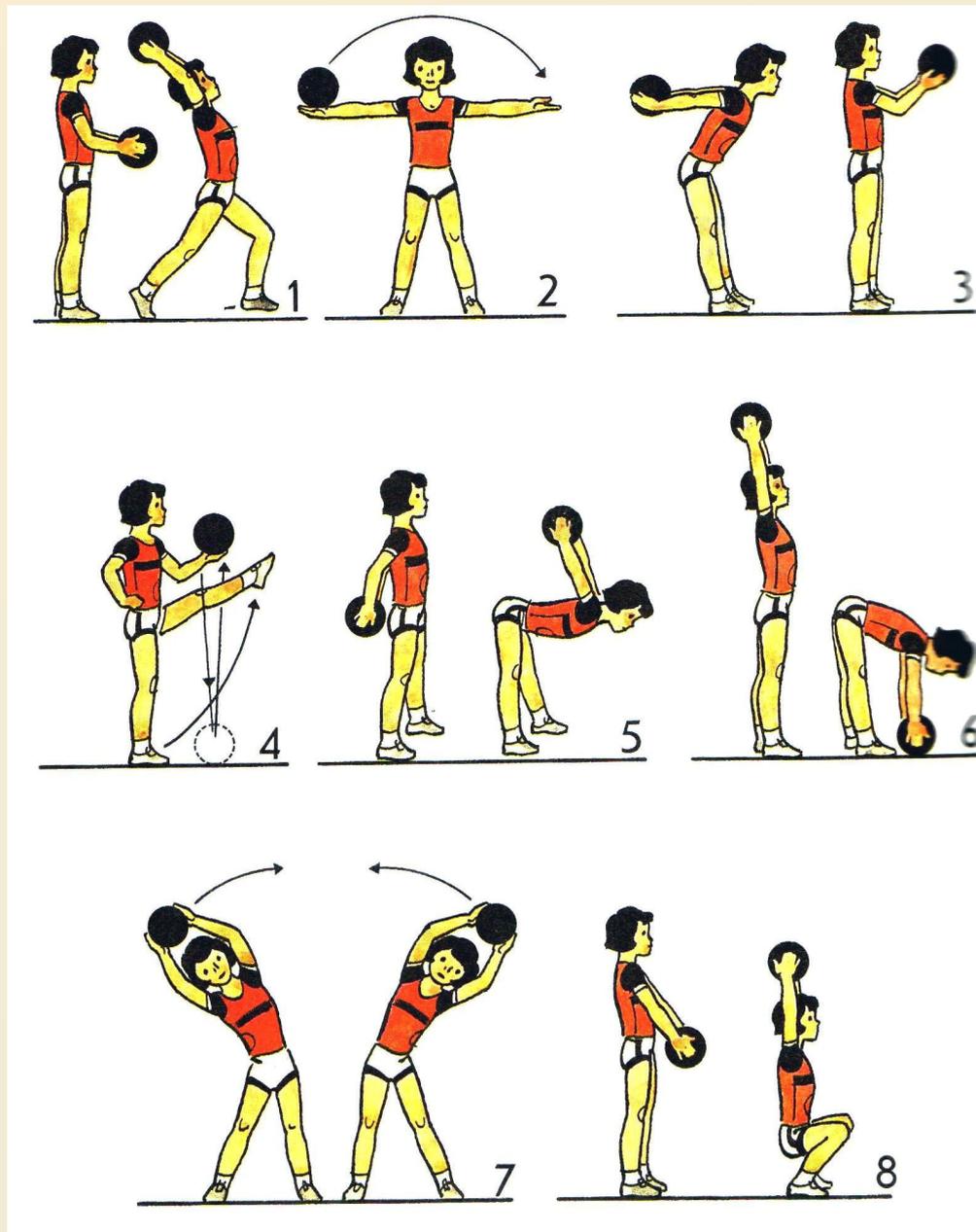
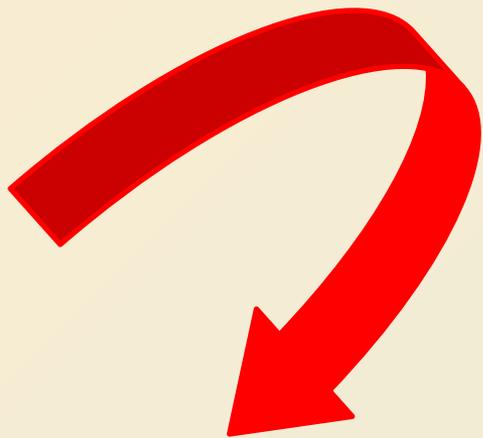
**Можно
использовать
такой
комплекс
упражнений**



Или:



Ещё можно
использовать
следующий
комплекс:



Если ты захочешь сам составить комплекс, то придерживайся последовательности:

- потягивание;
- ходьба на месте;
- круговые движения и махи руками;
- повороты и наклоны туловища вперёд и в стороны;
- приседания, выпады, махи ногами;
- сгибание и разгибание туловища в положении лёжа;
- прыжки, бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями.