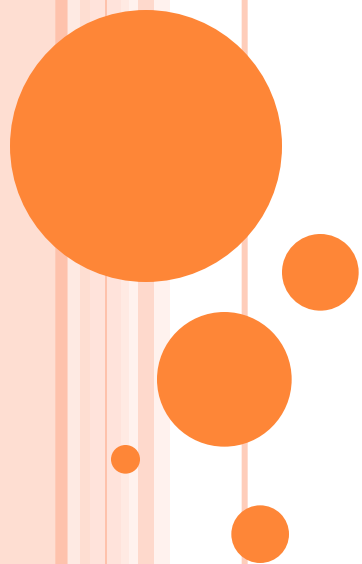


# *ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ*



# *ЧТО ТАКОЕ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?*

*□ Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов. Обычно, зарядка может выполняться на воздухе, в спортзале или дома. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.*



# ПОЛЬЗА 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;





# КАК ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Утренняя гимнастика (зарядка) должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе.
- Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание.
- При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.
- Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).



**ПРИ РАЗРАБОТКЕ КОМПЛЕКСА  
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ  
НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ  
СЛЕДУЮЩИЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ  
ФАКТОРЫ:**



- *Состояние здоровья организма;*
- *Общую физическую  
подготовленность организма;*
- *Индивидуальные биологические  
ритмы организма;*





*Начинаем подготовку!  
Выходи на тренировку!  
Чтоб здоровым, сильным быть,  
Со спортом вы должны  
дружить.*

*Утро начинай с зарядки,  
В классе все держи в порядке.*

*Утром делаешь зарядку?*

*Научи всех по порядку*

*Руки, ноги разминать*

*И здоровье поправлять!*





# *ПРАВИЛА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ*

- Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице или в хорошо проветренном помещении*



□ Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.



**ЛЕТОМ**



**ОСЕНЬЮ**



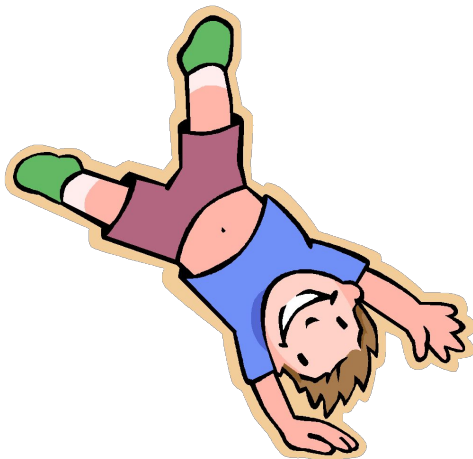
**ЗИМОЙ**



□ *Включай в зарядку 8-9  
упражнений и повторяй  
каждое упражнение 6-10 раз.  
Меньшее число повторений не  
приносит пользы.*



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



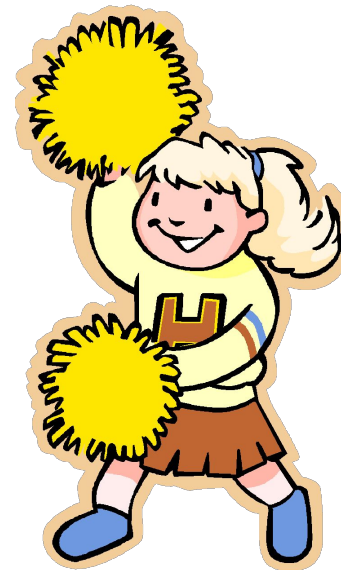
□ Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос.



□ Упражнения выполняй без предметов и с предметами.



□ *Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку.*

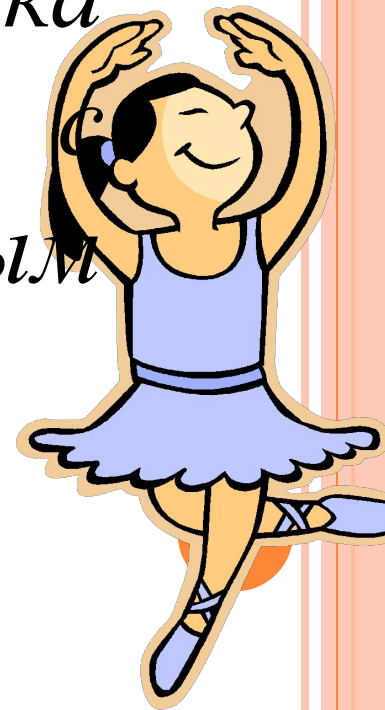


□ После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.





Главные показатели здорового организма это осанка и походка, которые формируются с помощью строевых упражнений и вариативной ходьбы. Утренняя гимнастика всегда начинается недлительной ходьбы разным способом.



Обязательно помните, что здоровый образ жизни – это не только физическая активность, но и правильное питание, здоровый сон, соблюдение правил гигиены, закаливание и отказ от вредных привычек.



В здоровом теле.



здоровый дух!