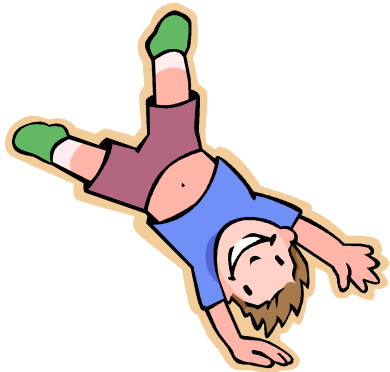
Значение утренней зарядки

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?

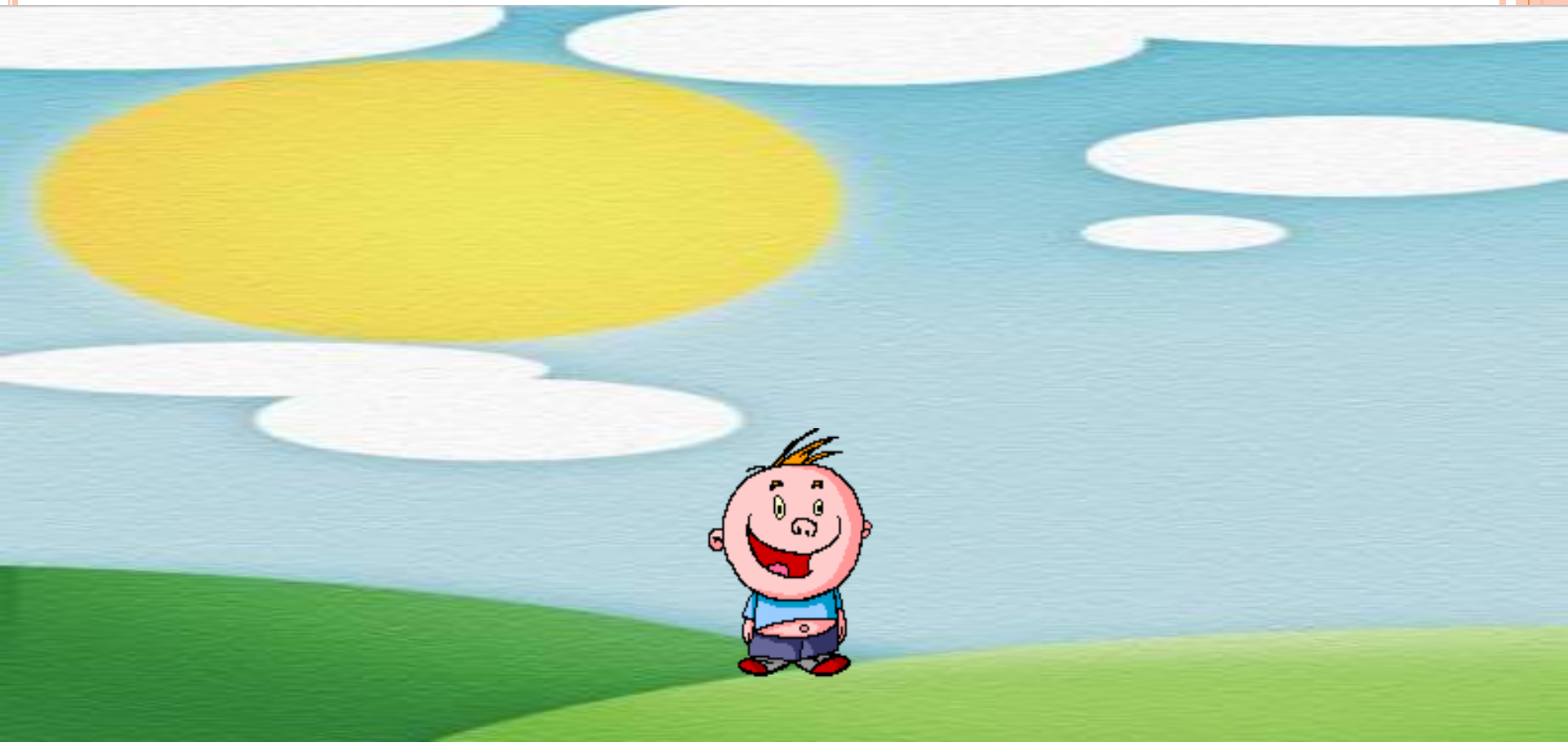
Научи всех по порядку

Руки, ноги разминать

И здоровье поправлять!

Правила утренней зарядки

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



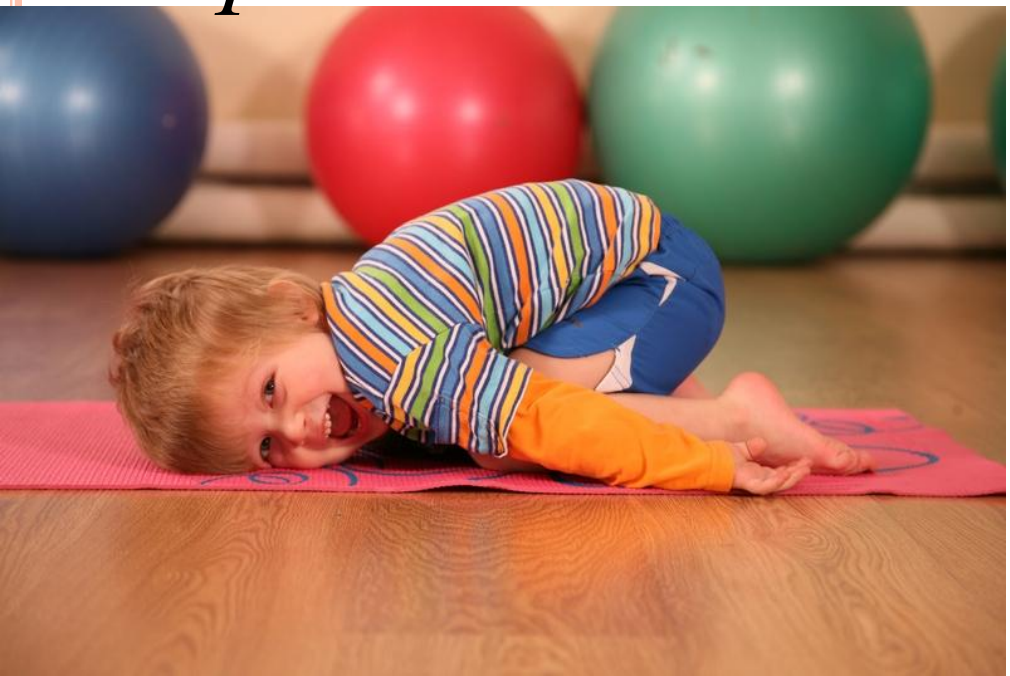
- *Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.*

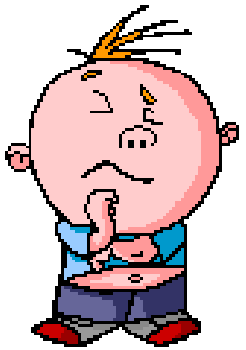
ЛЕТОМ

ОСЕНЬЮ

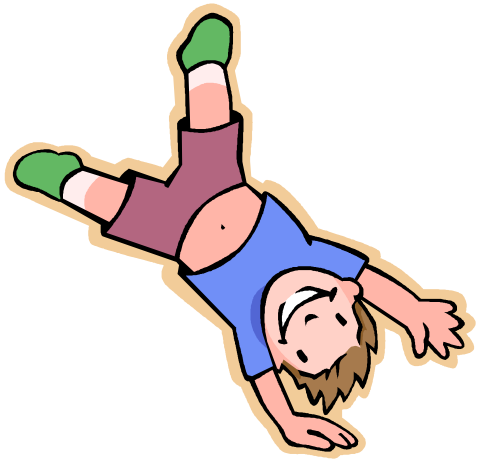
ЗИМОЙ

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

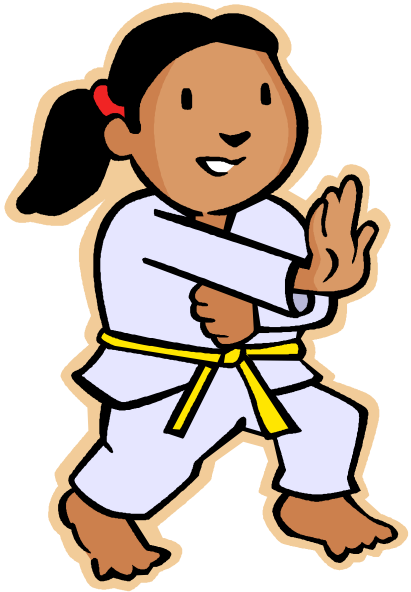




- *Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.*

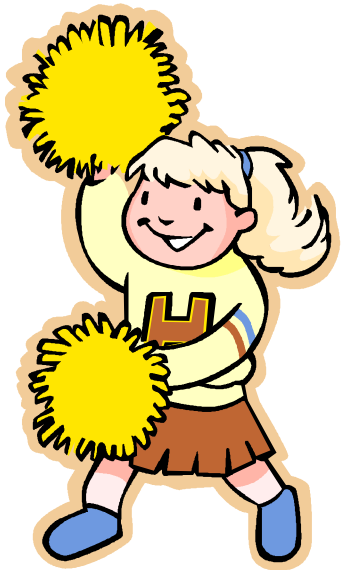


- *Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос.*



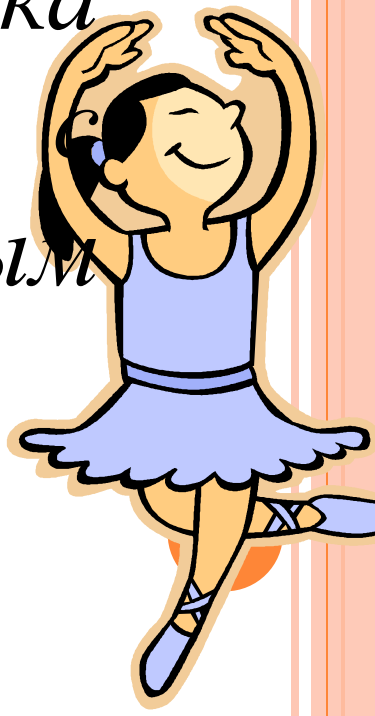
- *Упражнения выполняй без предметов и с предметами.*

- *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!