

ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ



Выполнила Мясникова Светлана
Вениаминовна

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.



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;



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).

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;*



**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!**



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

