

Зарядка

Зарядка – комплекс простых физических упражнений, выполняемых после сна и направленных на выведение человека из состояния сна и введения в состояние бодрствования.

Зачем нужна зарядка?

1. Восстановление тонуса. Физические упражнения ускоряют кровоток, позволяя мышцам, связкам и сухожилиям получить повышенную дозу питательных веществ. После пробуждения среднему человеку нужно полтора-два часа на восстановление тонуса до нужного уровня, зарядка сокращает это время до получаса.

2. Зарядка поднимает настроение, так как помогает восстанавливать естественный гормональный уровень.

*Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!*

*Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!*

Общая схема вашего утра должна выглядеть примерно так:

Проснулись

ПОЧУВСТВОВАЛИ, что проснулись

- 1. Разминка – 2-3 минуты.*
- 2. Основные упражнения – от 3 минут.*

1 упражнение

- И.П - стойка ноги врозь, руки опущены
- 1-подняться на носки, руки в стороны
- 2- и.п.

2 упражнение

- И.П - стойка ноги врозь, руки опущены
- Повороты головой вправо, влево

3 упражнение

- И.П - стойка ноги врозь, руки вверху в "замок"
- Движение "колоть дрова"

4 упражнение

- И.П - стойка ноги врозь, руки в стороны
- - наклоны туловищем вправо, влево

5 упражнение

- Прыжки на месте, ноги врозь

Комплекс упражнений

утренней гимнастики

1. Подняться на носки, поднять руки через стороны вверх. Опуститься на носки и опустить руки. Повторить 8 раз.
2. Руки на поясе, ходьба на носках в течение минуты.
3. Руки на поясе, ходьба в полуприседе и в полном приседе - одна-две минуты.
4. Сидя на стуле, согнуть колени, выпрямить ноги и выполнить движение "ножницы" 4 раза. После этого, немного передохнув, выполнить упражнение "велосипед" 6 раз.
5. Стоя, ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо, не останавливаясь, руки отводить назад в сторону поворота - по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение №1

- ходьба на месте

Упражнение №2

-потянуться вверх, вдох

-наклониться вниз, выдох

Упражнение №3

-прогнуться, одну ногу назад на носок, руки вверх

-поднять согнутую ногу в колено вперед, руки вниз-назад

Упражнение №4

-наклоны вправо, влево

Упражнение №5

- стоя прямо, руки к плечам

- наклон с поворотом вперед с касанием правой рукой левого носка ноги

Упражнение №6

- лежа на спине, ноги согнуты в коленях упираются о пол

- лежа на спине, выпрямлять ноги по очереди

Упражнение №7

-лежа на спине, работать ногами, как крутят колеса велосипеда

Упражнение №8

- стоя на месте, руки на пояс

- прыжки ноги врозь

Упражнение №9

- ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

