

# Утренняя ГИМНАСТИКА

ЗОЖ



**Зарядка** (утренняя гимнастика) — комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна.

*На зарядку  
становись!*

Тот, кто с  
солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный  
человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть  
таким  
В школе или дома.

# Утренняя зарядка

Утренняя зарядка  
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!



# регулярная утренняя зарядка



- 1.** Улучшает кровоснабжение и способствует нормализации обмена веществ.
- 2.** Способствует выработке эндорфина - гормона радости.
- 3.** Подавляет стресс.
- 4.** Улучшает концентрацию внимания.
- 5.** Обеспечивает хороший физический тонус и подтянутость мышц.

# Правила зарядки

- \* Заниматься зарядкой могут люди любого возраста.
- \* Комплекс упражнений следует менять каждые 12–15 дней. Зарядку следует проводить в течение 8–15 мин.
- \* Заниматься нужно в чистой проветренной комнате; зимой при открытой форточке; летом желательно заниматься зарядкой на воздухе. Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений, обувь без каблуков.
- \* Нельзя задерживать дыхание, оно должно быть ровным и глубоким.

## регулярная утренняя зарядка

- \* Нагрузку при зарядке увеличивают постепенно, регулируя ее путем увеличения или уменьшения
- \* После зарядки рекомендуются водные процедуры с соблюдением правил закаливания организма – душ, обмывание или обтирание влажным полотенцем по пояс, летом – купание.
- \* Зарядка не должна быть утомительной, после нее отмечается хорошее самочувствие и бодрость.



Упражнения для  
утренней  
физической зарядки  
можно разделить на  
**разминку** и  
**утреннюю  
гимнастику.**



# Упражнения для разминки

## 1. Для головы

**а) Повороты головы вправо-влево.**

**б) Наклоны назад-вперед.**

**в) Вращательные медленные движения головой.**

# Упражнения для разминки

## 2. Для плеч и рук

- а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно.
- б) Вращения выпрямленными руками от плечевого сустава сверху вниз - нарисуйте воображаемый круг.
- в) Попеременные короткие махи руками - правая рука внизу, левая - вверху.
- г) Руки согнуты в локтях, на уровне груди, по 2 раза отводите быстро их назад, а потом раскрывайте в стороны.
- д) "Ножницы" руками влево-вправо перед грудью.
- е) Руки согните в локтях, держа на уровне груди, и поворачивайте ими в разные стороны - разогрейте локтевые суставы.
- ж) Поворачивайте кистями обеих рук то в одну, то в другую сторону.
- з) Через стороны поднимите руки вверх и потянитесь за ними.

# Упражнения для разминки



## 3. Для туловища

а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель - коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям.

б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону.

в) Правая рука на поясе, левая - над головой тянется вправо, а вместе с ней и вся левая сторона тела. Повторить то же самое с правой рукой.

# Упражнения для разминки



## 4. Для ног

а) Держась руками за спинку стула выполняйте махи ногами: вперед - нога согнута, назад - выпрямлена.

б) Поприседайте, хотя бы раз 5.

в) Ноги вместе, ровные, становитесь на носочки, а потом опускайтесь. Если хотите немного усложнить упражнение - опускайте ступню на пол не до конца, т.е. чтобы пяточки не касались земли.

г) Поставьте одну ногу на носок и поворачивайте ступнёй сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите с другой ногой.



**1. Упражнения для пресса: ложитесь на коврик, руки за голову и:**

**а) подъемы туловища, не отрывая лопаток, ноги согнуты в коленях - не меньше 5 раз;**

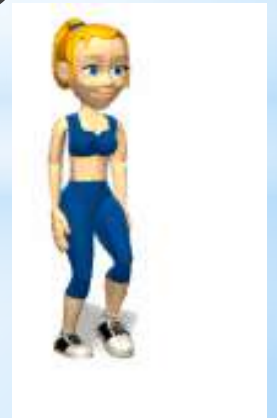
**б) полное поднятие туловища, т.е. поднимая копчик от пола, ноги согнуты в коленях - также не меньше 5 раз.**

**в) поднятие прямых ног до угла в  $45^\circ$ , стараясь не отрывать от пола поясницу - хотя бы 5 раз.**

# Утренняя гимнастика

2. Побегайте по комнате по кругу или по квартире в течение 1- 3 минут.

3. Попрыгайте на обеих ногах, затем на одной правой, потом левой.



# Утренняя гимнастика



## 4. Упражнения на растяжку:

а) Поставьте ноги как можно шире, правую согните в колене, левая прямая, и перекачивайтесь на левую, параллельно ее сгибая. Чем ближе попа будет к земле, тем большая нагрузка будет ложиться на мышцы ног.

б) Сядьте на пол, ноги расставьте как можно шире и тянитесь телом как можно дальше вперед и ниже к полу. После этого наклонитесь и потянитесь сначала к правой ноге, потом - к левой. Потом положите ноги вместе и потянитесь к пальчикам ног.

в) Ложитесь на пол на спину, ноги согните в коленях, стопы на полу, потом коленями потянитесь вправо, стараясь коснуться пола, после этого влево. Упражнение надо выполнять так, чтобы лопатки и поясница оставались прижатыми к полу.

г) Лежа на полу, выпрямите ноги, носки от себя, руки за головой вытяните и сложите "в замочек", потянитесь хорошенько. То же самое сделайте, но только с носочками на себя.

Удачного дня!