

Тема:

Польза утренней зарядки

Подготовила:
Лаптева Кристина 9гр





Опрос воспитанников:

Делаете ли вы зарядку?

Как часто?



2. С удовольствием посещаете зарядку?

3. Для чего нужна зарядка?



4. Делаете ли утреннюю зарядку

дома?







По результатам опроса:

Делаете ли вы зарядку? большинство ответили что делают.

С удовольствием делают многие.

Для чего нужна зарядка?

не все ребята знают для чего она нужна, некоторые ответили что бы быть сильными, здоровыми.

Делаете ли вы зарядку дома?

половина ребят делают зарядку дома



Что же такое зарядка?

Зарядка -это комплекс физических упражнений,
выполняемых как правило утром,
с целью разминки мышц и суставов



**Зарядка (гимнастика) появилась
в Древней Греции и служила физическому
развитию воинов**



**Утренняя зарядка -
самый простой и доступный способ
поддержать и сохранить
свое здоровье**



Зарядка рекомендована всем

независимо

от возраста. Ежедневное выполнение физических упражнений

развивает физические качества (силу, ловкость, гибкость)



Зарядка должна быть:

- 1. Постепенной, от простого упражнения к сложному.**
- 2. Разнообразной, иногда менять упражнения чтобы поддержать интерес ребенка, включать в зарядку разные предметы, мячи, скакалки, обручи.**
- 3. Регулярной.**



ПРАВИЛА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ:

1. Любой комплекс надо начинать с разминки
2. Не стоит приступать к зарядке сразу после пробуждения, надо дать организму немного проснуться
3. Зарядка должна проходить в спокойном темпе
4. Одежда для зарядки должна быть удобной
5. Лучше всего делать зарядку на свежем воздухе или в проветренной комнате
6. Очень важно соблюдать правильный ритм дыхания, вдох делается через нос, а выдох через рот





Упражнение "жираф"

Встать прямо, ноги на ширине плеч

руки поднять вверх, ладони сомкнуть над головой, наклониться в левую

сторону, вернуться в исходное положение, затем наклониться в правую сторону,

вернуться в и.п.





Упражнение "кошечки"

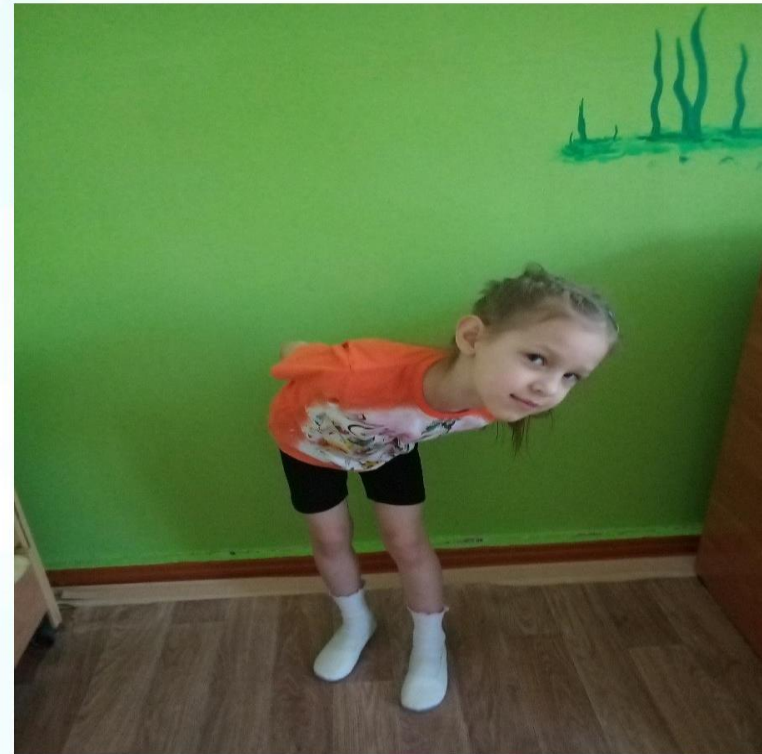
Встать прямо, руки согнуты в локтях перед собой, кисти опущены вниз перед собой. Вытягивать руки по очереди вперёд, распрямляя пальцы. Подтягивать к себе сгибая пальцы.





Упражнение "птички"

Ноги вместе, руки прямые сцеплены за спиной
Наклоны туловища вправо, вперёд, влево.





Упражнение "зайчики"
Ноги вместе, руки согнуты в локтях перед собой
кисти опущены вниз, попрыгать на двух ногах





Упражнение "лошадки"
Руки на поясе. Шагать, высоко поднимая ноги













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 садике и дома



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ- ЭТО
ЗДОРОВО!**



A vibrant, cartoon-style illustration of a bright day. A large, smiling sun with a face and rays is in the top right corner. A multi-colored rainbow arches across the sky, which is filled with fluffy white clouds. The bottom of the image shows a green landscape with rolling hills, several trees, and two yellow butterflies. The entire scene is framed by a decorative border of yellow and green concentric circles and arcs.

Спасибо за внимание!