

Утреннюю зарядку начинайте сегодня,
а не завтра и не с понедельника!



Свяжитесь с нами!

Адрес: 352192, г. Гулькевичи,
Промзона № 10,
Тел.: 8(86160)5-54-95
ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru
официальный сайт: gulkevichi_rc.ru

ГКУ СО КК
«Гулькевичский реабилитационный центр»

«Значение утренней гигиенической гимнастики»

Памятка для родителей.



Составитель:
руководитель
физического воспитания
Лисицина О.Ф.

г. Гулькевичи
2020

Утреннюю зарядку нужно превратить в привычку – так заниматься гораздо легче. Помните, что занятия спортом настраивает вас на позитивный лад на весь день. Начинайте с простых упражнений, чтобы размять и подготовить свое тело, и постепенно наращивайте интенсивность тренировки. Не следует забывать, что упражнения утренней зарядки должны быть простыми и легкими, ведь организм еще хорошо не проснулся. Излишняя нагрузка может оказаться стрессом и проявится в дальнейшем заболеваниями, к примеру, сердечно-сосудистой системы. Физические упражнения улучшают кровообращение, мозг получает больше кислорода и начинает работать в полную силу. В результате повышается внимание, концентрация и память. Тренировки улучшают самочувствие и помогают бороться со стрессом.

После утренней гимнастики следует принять контрастный душ и вытереть тело жестким полотенцем, что немного «взбодрит» вашу кожу.

Помните, что утренняя гимнастика должна приносить вам не только заряд бодрости на весь день, но и удовольствие, поэтому вы можете менять музыкальное сопровождение и выполняемые упражнения.

Примерный комплекс упражнений для утренней зарядки.

1. Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, а руки держите на поясе. Сначала опустите голову вправо, потом влево. Потом покачайте головой вперед и назад. Следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижны. Повторите по 6-8 раз в каждую сторону.

2. Оставайтесь в таком же положении и поднимите плечи как можно выше, а затем верните в исходное положение. Повторите по 6-8 раз

3. Сохраните исходное положение и вытяните руки вперед. Сделайте круговые движения кистями по 6-8 раз, затем локтями, а потом в плечевых суставах.

4. Поднимите руки вверх и начните делать наклоны вправо-влево, по 6-8 раз в каждую сторону.

5. Скрепите руки в замок за головой, локти разведите в стороны и попытайтесь левым коленом достать до правого локтя, а правым до левого. Повторите по 6-8 раз.

6. Переходите к приседаниям. Следите за тем, чтобы спина была ровной, а вес приходился на пятки. Повторите по 6-8 раз.

7. Встаньте ровно, поднимите одну ногу и согните в колене. Сначала сделайте 10 круговых движений ступней, затем коленкой, а потом переходите к тазобедренному суставу. Затем повторите эти же упражнения с другой ногой.

8. Теперь остались отжимания. Девочкам можно выполнять их с колен.

9. Восстановление дыхания. Руки через стороны вверх-вдох; Руки через стороны вниз-выдох. Повторите 2-3 раза.