

# Мастер-класс для детей и родителей «На зарядку, становись!»



24.02.2022

- Гимнастика - это система специально подобранных упражнений, применяемых для физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.
- Утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней.



# Основные правила выполнения зарядки

- ➤ Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице или в хорошо проветренном помещении.



- Самая удобная спортивная одежда для зарядки – шорты и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.



ЛЕТОМ



ОСЕНЬЮ

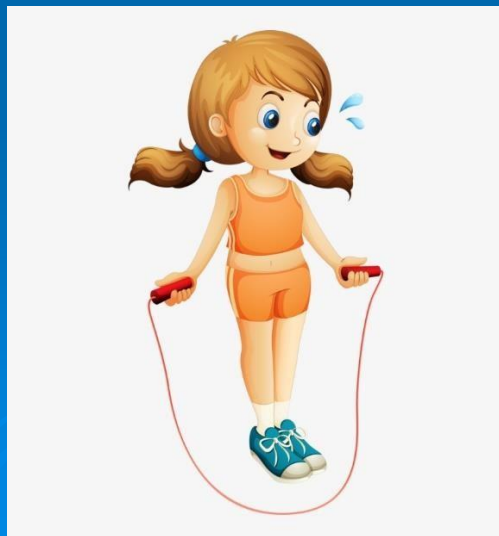
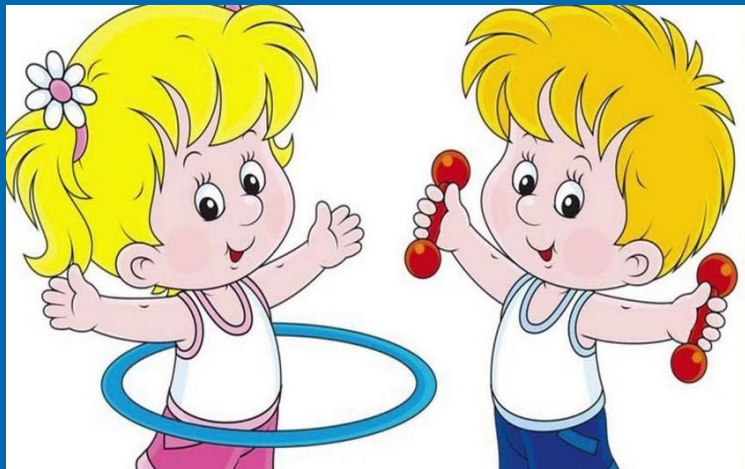


ЗИМОЙ

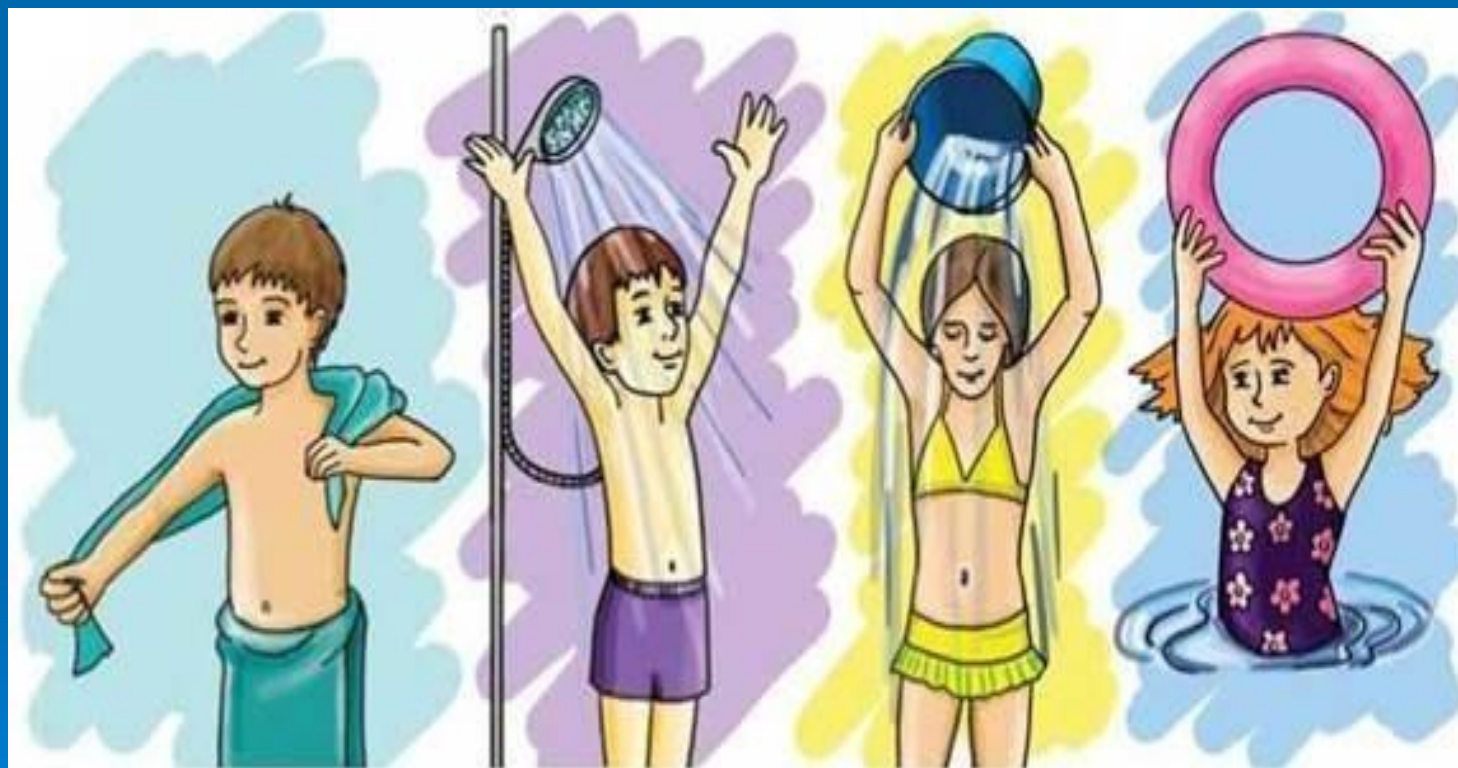
- При выполнении упражнения нужно помнить о правильном дыхании.
- Нужно дышать свободно, через нос.



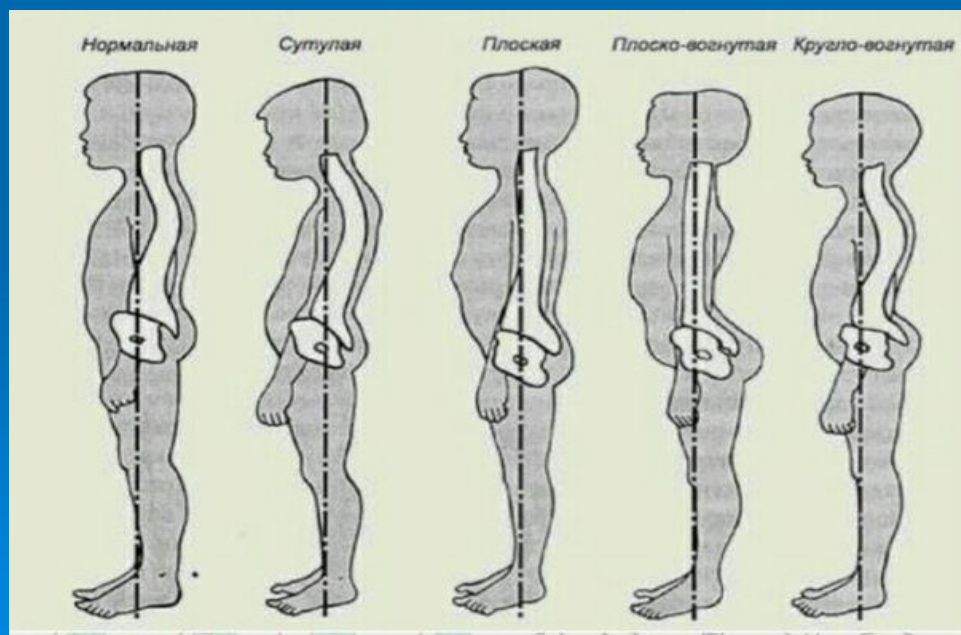
➤ Упражнения также можно выполнять с предметами:



- После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.



- Главные показатели здорового организма - это осанка и походка, которые формируются с помощью строевых упражнений и вариативной ходьбы.
- Утренняя гимнастика всегда начинается с недлительной ходьбы разным способом.





Следующий этап гимнастики - это  
оздоровительный бег



# Комплекс утренней зарядки

- 1. Начинаем с головы и шеи: голову наклонить вправо, влево, вперед, назад. Покачать по кругу по часовой стрелке и против нее, расслабив мышцы шеи и спины. На выполнение упражнения отводится 1-2 минуты.
- 2. Плавно переходим к плечам: плечи поднять вверх, опустить вниз (сначала по одному плечу, далее оба). Можно выполнять упражнение «плавание» — делать махи руками так, как будто вы плывете (это разомнет плечи и руки, выпрямит осанку). Плечи при этом следует тянуть вправо, влево.
- 3. Далее руки: левую руку поднять вверх, правая остается внизу и наоборот. Выполнять наклоны вперед-назад руками, потянуться вправо за правой рукой, влево - за левой. Все упражнения делаются в медленном темпе.
- 4. Спина и живот: подойдут наклоны вперед — назад, вправо - влево, круговые движения. Сомкнуть руки в замок над головой и выполнять наклоны всем телом к правому и левому боку поочередно.
- 5. Выполнить 10 прыжков (можно 5 на одной ноге, 5 - на второй, можно все десять на двух ногах).

# Комплекс утренней зарядки

- 6. Выполнить 10 приседаний (ноги вместе, спина прямая - нужно следить за этим).
- 7. Выполнить 3-5 отжиманий (для девочек не обязательно, но желательно; мальчики должны расти сильными и выносливыми мужчинами, поэтому данное упражнение им понравится).
- 8. Растяжка (присесть на правую ногу, левая прямая и вытянутая в сторону, тянемся к ней, повторить то же самое на левую ножку).
- 9. Разминка кистей и щиколоток круговыми движениями (нога на носочке, вращать по кругу; кистями рук делаем такие же круговые движения). На этом утренние упражнения можно закончить. Это процесс не должен превышать 10-15 минут времени.

Лучшего средства от хвори  
нет – делай зарядку до  
старости лет.

