

## «НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!»

(памятка для населения)



Для чего нужна утренняя зарядка ?

После сна упражнения повышают общий тонус и настроение, устраняют сонливость и вялость. Не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Утренняя зарядка направлена на развитие гибкости, подвижности, исключается использование упражнений на силу и выносливость.

В качестве исходных положений используются положения сидя и лежа. То

есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять их нужно медленно и без резких движений. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной. Обязательно включаются упражнения для мышц спины и живота с целью развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голени, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные. Затем снова должны выполняться упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание. Наклоны и приседания выполняются в два-три подхода.

После выполнения всех упражнений нужен кратковременный, секунд по 10–15, бег или прыжки. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой дыхание успокаивается.

### Примерный комплекс упражнений для утренней зарядки

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, затем похлопать в ладоши перед лицом 8 раз. Снова отвести руки за спину. Повторить 3 раза.
2. И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.
3. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4–5 раз.
4. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6–8 прыжков, непродолжительная ходьба (5–6 сек). Повторить 2 раза.
5. И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3–4 раза.

**ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ - СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**