

# Утренняя зарядка

Выполнила:  
обучающаяся 11А класса,  
Канищева Анастасия Сергеевна

- Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры.



- Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.
- Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.).
- Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься).
- Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

- Зарядка мобилизует внимание, повышает дисциплину (прививает навык заниматься и слушать команды). Зарядка обеспечивает оптимальный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Она залог хорошего настроения и бодрости на вес



- У людей, регулярно занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Регулярно проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом.
- Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

