

Солнце поднимается - зарядка начинается!!!



Выполнил:

Иванов Сергей, ученик 3 класса,
855 школы

Для чего нужна зарядка?



Зачем нужна зарядка?

1. Восстановления тонуса. Физические упражнения ускоряют кровоток, позволяя мышцам, связкам и сухожилиям получить повышенную дозу питательных веществ. После пробуждения среднему человеку нужно полтора – два часа на восстановление тонуса до нужного уровня, зарядка сокращает это время до получаса.

2. Зарядка поднимает настроение, так как помогает восстанавливать естественный гормональный уровень.



Что такое зарядка???

Зарядка – комплекс простых физических упражнений, выполняемых после сна и направленный на выведения человека из состояния сна и введения в состояние бодрствования.



С чего мы начинаем?

Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой» - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.



Мои любимые упражнения!!!

Приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.

Отжимание: мальчики от пола, а девочки от стола или скамейки. Это упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.

Прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения.



Зарядка на свежем воздухе.



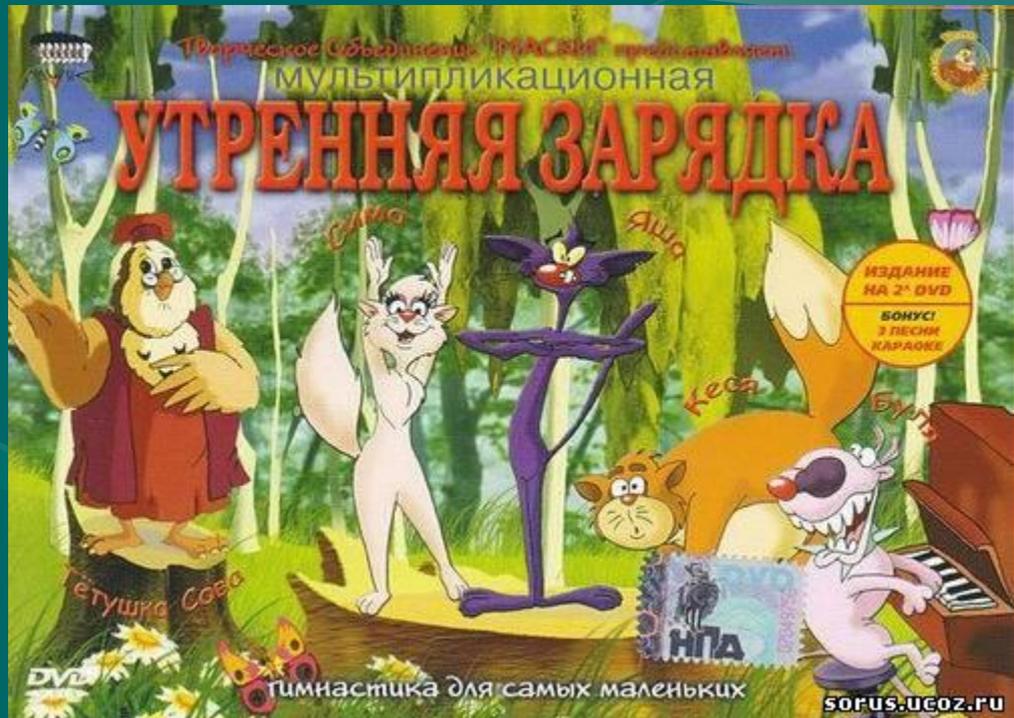
Чему способствует зарядка?

- Повышает общий тонус организма и содействует укреплению здоровья, увеличивает уровень общей физической активности человека.
- Улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ.
- Повышает работоспособность.
- Способствует формированию правильной осанки.
- Улучшает аппетит и сон. В современных мегаполисах зарядка женщинам просто необходима, так как, помимо названных медицинских показателей, она улучшает и косметические: улучшается цвет лица, повышается упругость кожи.



Вывод

Зарядка
помогает мне
проснуться и
я буду
стараться
выполнять ее
каждый день.



Интернет ссылки

1. mirsovetov.ru/.../
2. www.agoge.ru/
3. sleep-drive.org.ru/content/view/61/31/

