

# 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?

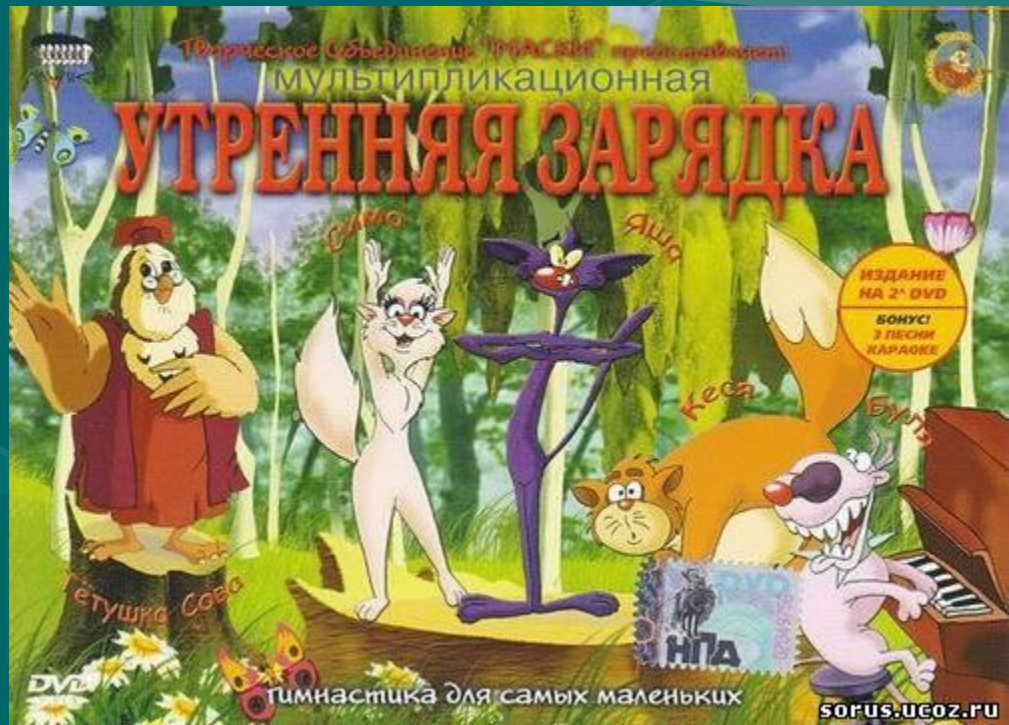
- Повышает общий тонус организма и содействует укреплению здоровья, увеличивает уровень общей физической активности человека.
- Улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ.
- Повышает работоспособность.
- Способствует формированию правильной осанки.
- 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/.../](http://mirsovetov.ru/.../)
2. [www.agoge.ru/](http://www.agoge.ru/)
3. [sleep-drive.org.ru/content/view/61/31/](http://sleep-drive.org.ru/content/view/61/31/)

