



Утренняя зарядка –
настоящая загадка.

УСТИЧ ТИМОФЕЙ 10 «А»

Цель, гипотеза, задачи.

- ▶ Гипотеза - В наше время утренняя зарядка наиболее актуальна
- ▶ Цель - Выявить наиболее эффективные упражнения утренней зарядки
- ▶ Задачи:
 - ▶ Дать определение утренней зарядке
 - ▶ Определить пользу утренней зарядки
 - ▶ Изучить влияние сидячего образа жизни на здоровье
 - ▶ Предложить решение проблемы
 - ▶ Сделать выводы

Зарядка

- ▶ **Зарядка** (гигиеническая утренняя гимнастика) — комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма. Зарядка укрепляет и развивает мышечную систему, повышает жизнедеятельность и трудоспособность, способствует закаливанию организма.
- ▶ В слове «зарядка» уже скрыто ее главное предназначение — зарядить человека с утра положительной энергией, пробудить организм от сна и настроить на активную деятельность на весь рабочий день.

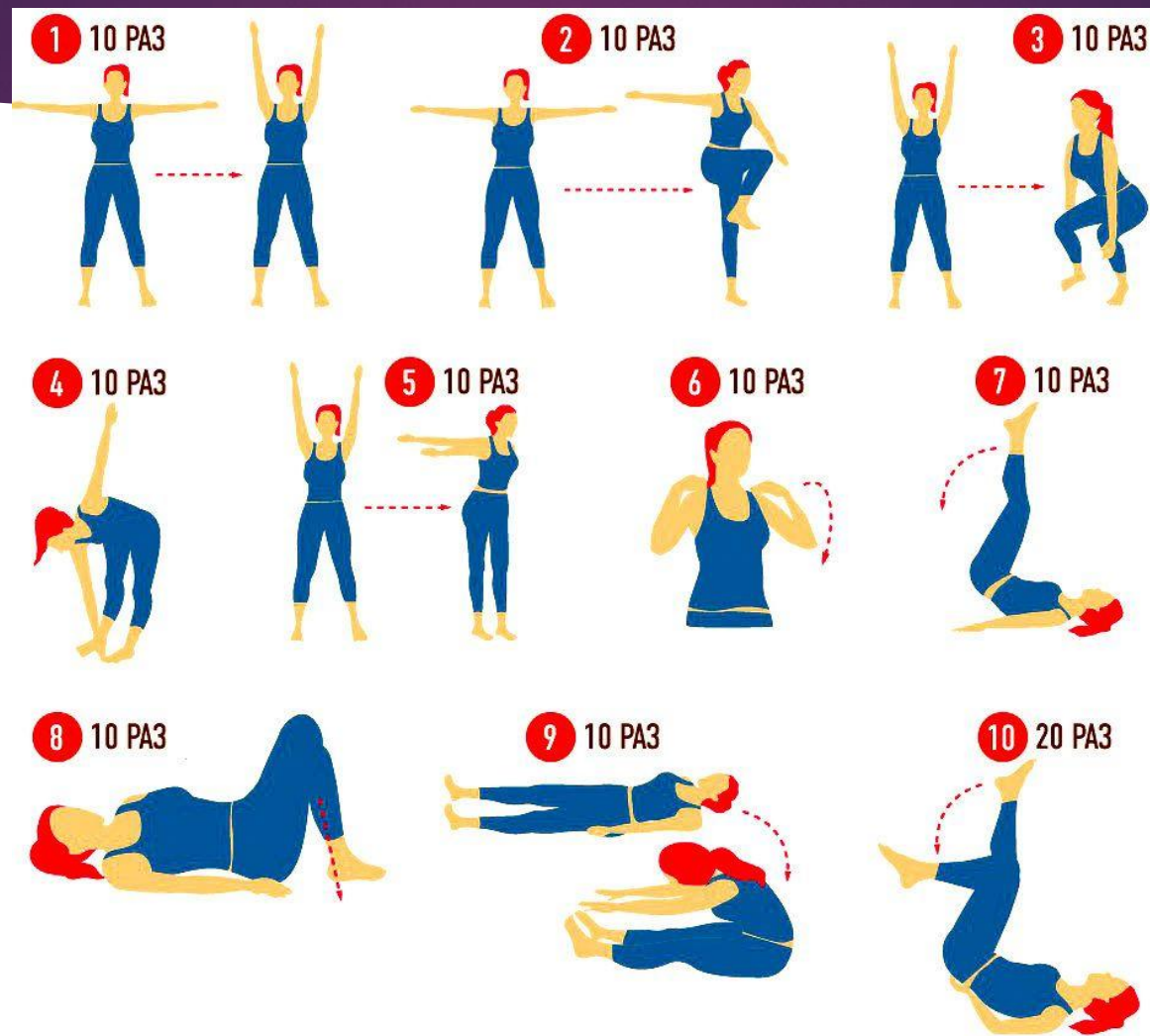
Полезьа утренней зарядки

- ▶ повышает работоспособность в течение всего дня, улучшает настроение с утра;
- ▶ имеет закаливающее действие;
- ▶ приводит в норму кровообращение, что дает возможность организму активизировать все системы органов;
- ▶ систематические занятия приводят в норму осанку, предотвращают развитие сколиоза, остеохондроза и грыжи позвоночника;
- ▶ обладает укрепляющим эффектом иммунной системы, что благоприятно сказывается на общем положении здоровья человека, его организме;
- ▶ устраняет причины гипокинезии (состояние недостаточной двигательной активности, что влечет за собой нервную возбудимость, состояние разбитости, раздражительности);

Влияние сидячего образа жизни на человека:

- ▶ 1. Гиподинамия - ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни — к заболеваниям не относится. Тем не менее, она становится причиной смертей миллионов.
- ▶ 2. Варикоз - Когда человек долгое время находится в неподвижном положении, икроножные мышцы и мышцы стоп не работают должным образом, из-за чего начинается ослабление тонуса сосудов и застой крови.
- ▶ 3. Простатит - это проблема, которая является типично мужской. Более того, простатит — это самое распространенное заболевание предстательной железы. И с каждым годом оно «молодеет». Сегодня по его поводу к врачам обращаются 35-летние мужчины и даже люди моложе.
- ▶ 4. Остеохондроз - сидячий образ жизни нынешнего поколения приводит к тому, что из-за малоподвижности понижаются сила и тонус мышц, со временем уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник

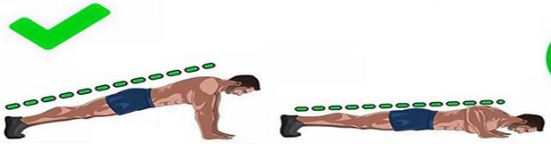
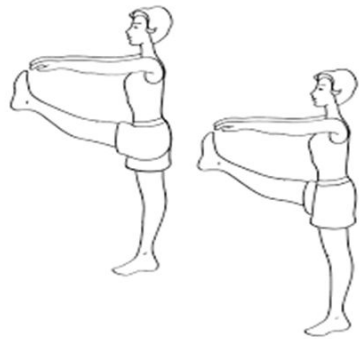
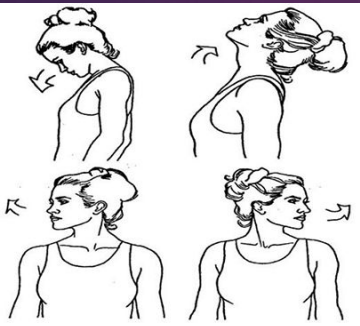
Утренняя зарядка. Комплекс упражнений:



Практика. Схема упражнений для утренней зарядки.

- ▶ Наклоны головы, вращения шей.
- ▶ Вращение плеч, предплечий и рук.
- ▶ Наклоны туловища.
- ▶ Вращения тазом.
- ▶ Махи ногами.
- ▶ Упражнения на растяжку.
- ▶ Бег на месте.
- ▶ Отжимания.

Практика. Схема упражнений для утренней зарядки.



ВЫВОДЫ

- ▶ Делать зарядку нужно каждый день. Это вырабатывает дисциплину.
- ▶ Утренняя зарядка должна быть систематизирована и выполняться **комплексом упражнений.**
- ▶ Сидячий образ жизни пагубно влияет на организм человека и если ваша сфера занятости связана с сидячим положением, вам стоит делать небольшие перерывы на разминку
- ▶ **Утренняя зарядка** улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день.