

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАРЯДКИ



Нестеренко Саша

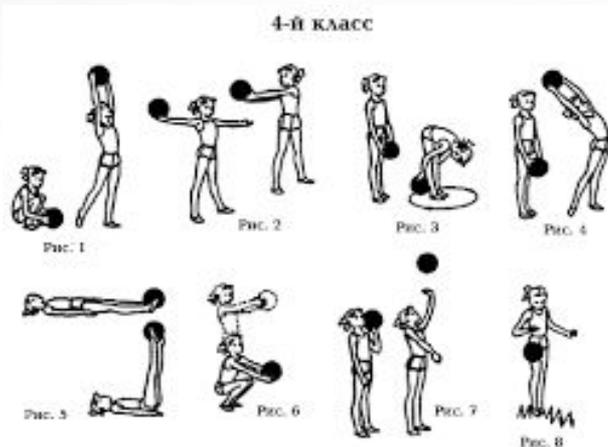
- Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице (во дворе , парке,саду)или в хорошо проветренном помещении.
- 



- Самая удобная спортивная одежда для зарядки – шорты и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.



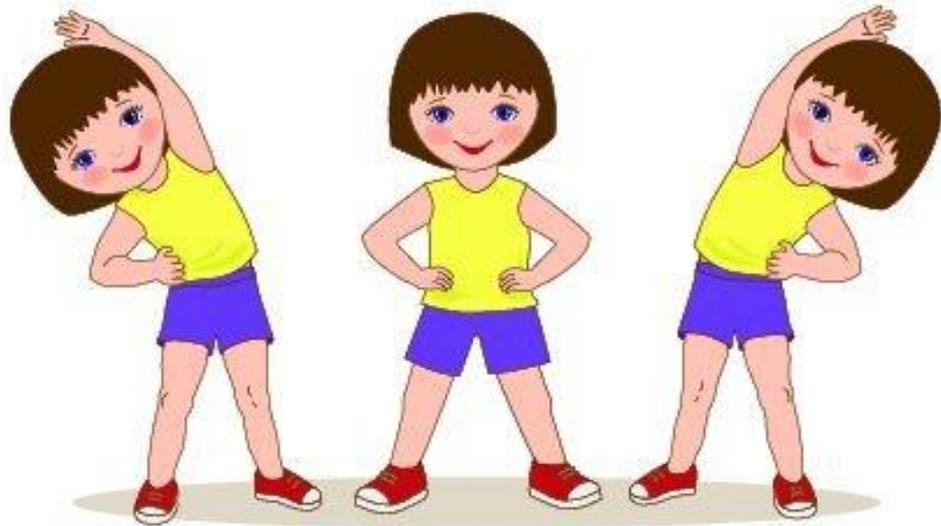
- Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнения по 6-10 раз. Меньшее число повторений не принесет пользы



- Наклоны делай в правую и левую сторону , выпады и махи левой и правой ногой.

Не забывай о правильном дыхании .Дыши свободно ,через нос .

- Упражнения выполняй без предметов и с предметами.





- Хорошо делать зарядку под бодрую , ритмичную ,но не громкую музыку.

- **После зарядки полезно принять душ, облитья тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.**



- Для чего нужна зарядка? —  
Это вовсе не загадка —  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.

• КОНЕЦ