

**ПРОЕКТ: Физическая зарядка
в жизни человека**

**ЦЕЛЬ: Приобщение большего
количества людей к здоровому**

**жизни, расширение знаний
пользе зарядки и создание
универсального комплекса**

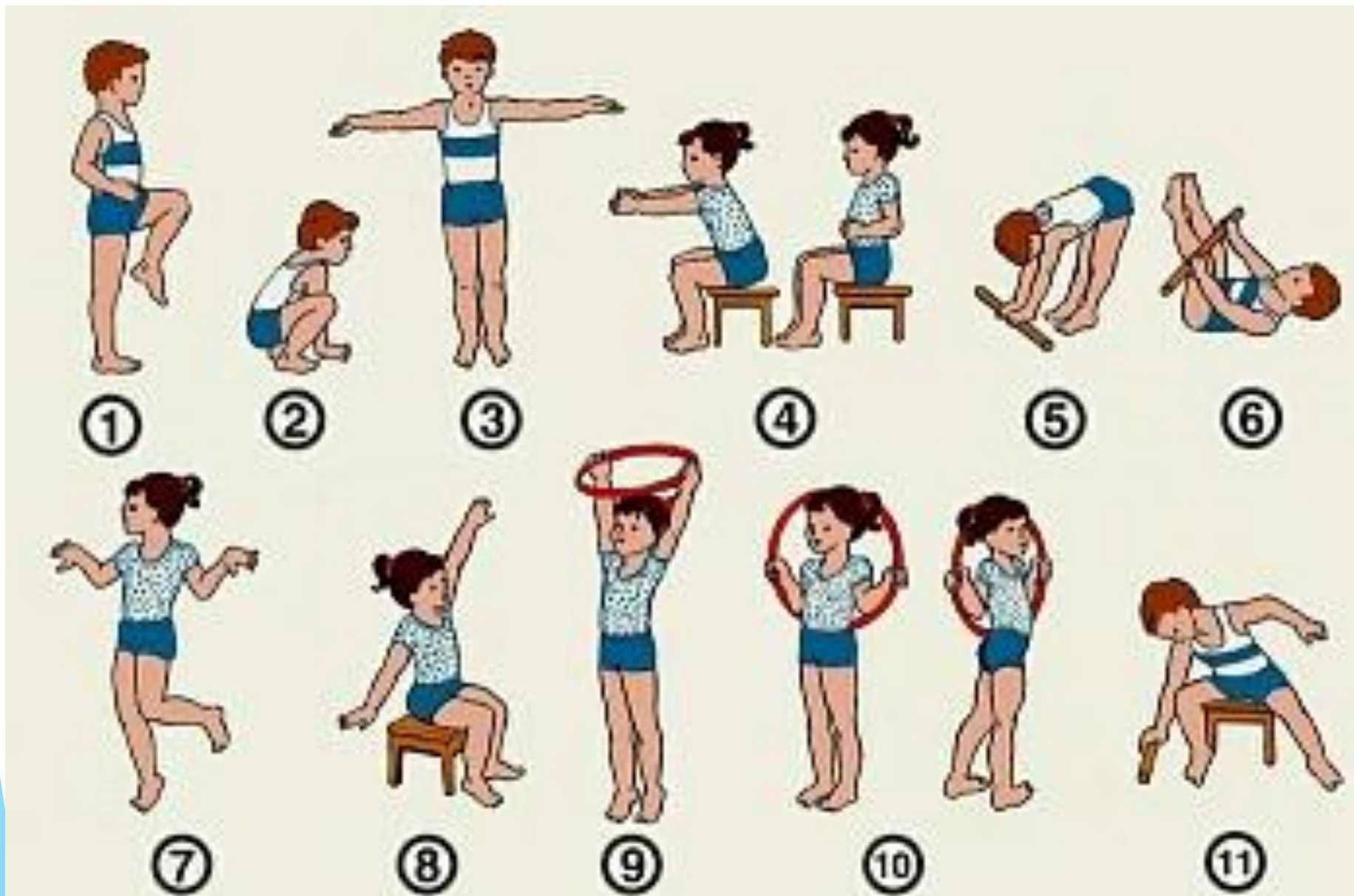
упражнений для физической зарядки

АВТОР: Шаламов Алексей

ученик 9 «А» класса МБОУ СОШ № 26



ЗАРЯДКА – комплекс физических упражнений, выполняемых с целью разминки мышц и суставов



ЗАРЯДКА – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры



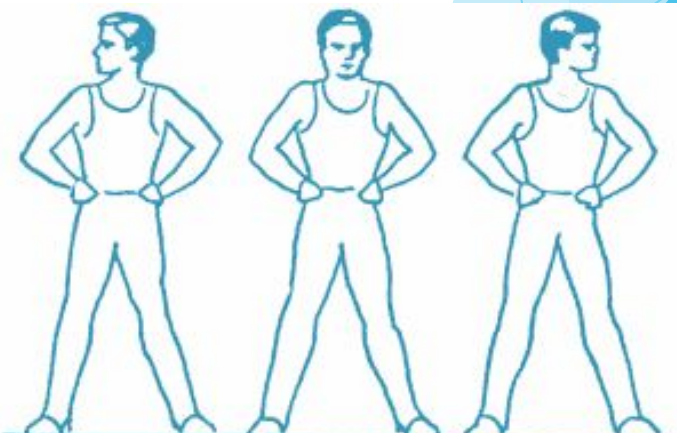
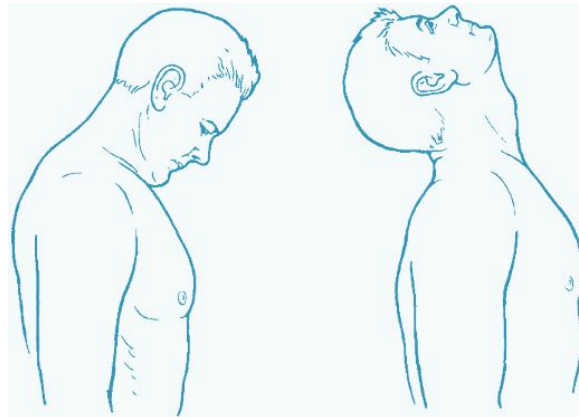
Виды физической зарядки

1. Утренняя зарядка хороша тем, что она бодрит, заряжает энергией на весь день. Утренняя зарядка – меньшая нагрузка на организм, чем вечерняя, она легче воспринимается, потому что чрезмерная и скорая усталость очень быстро сменяется такой же бодростью.
2. Вечерняя зарядка имеет свои положительные стороны: усиливает обмен веществ и метаболизм, который к вечеру снижен, замедлен, а нагрузки умеренно ускорят процесс.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

*комплекс упражнения нужно делать по 8-10 раз,
для углубления 12-15 раз*

1. Повороты головы влево-вправо.
2. Наклоны головы вперед-назад.
3. Полукруг головой слева направо.
4. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, круговые движения выпрямленными руками.
5. Наклон вправо, влево.
6. Круговые движения нижней частью туловища.
7. Упражнение на пресс.
8. «Планка».



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЕЧЕРНЕЙ ЗАРЯДКИ

*комплекс упражнения нужно делать по 8-10 раз,
для углубления 12-15 раз*

1. Шаг на месте с высоко поднятыми коленями.
2. Повороты головы влево, вправо, вперед, назад.
3. Махи ногами вверх, вниз.
4. Наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад.
5. Приседания.
6. Отжимания.
7. Упражнение на пресс.
8. «Планка».



**ЗАРЯДКА –
всегда полезна,
когда бы ни
сделать, утром
или вечером.**



Спасибо за внимание!