

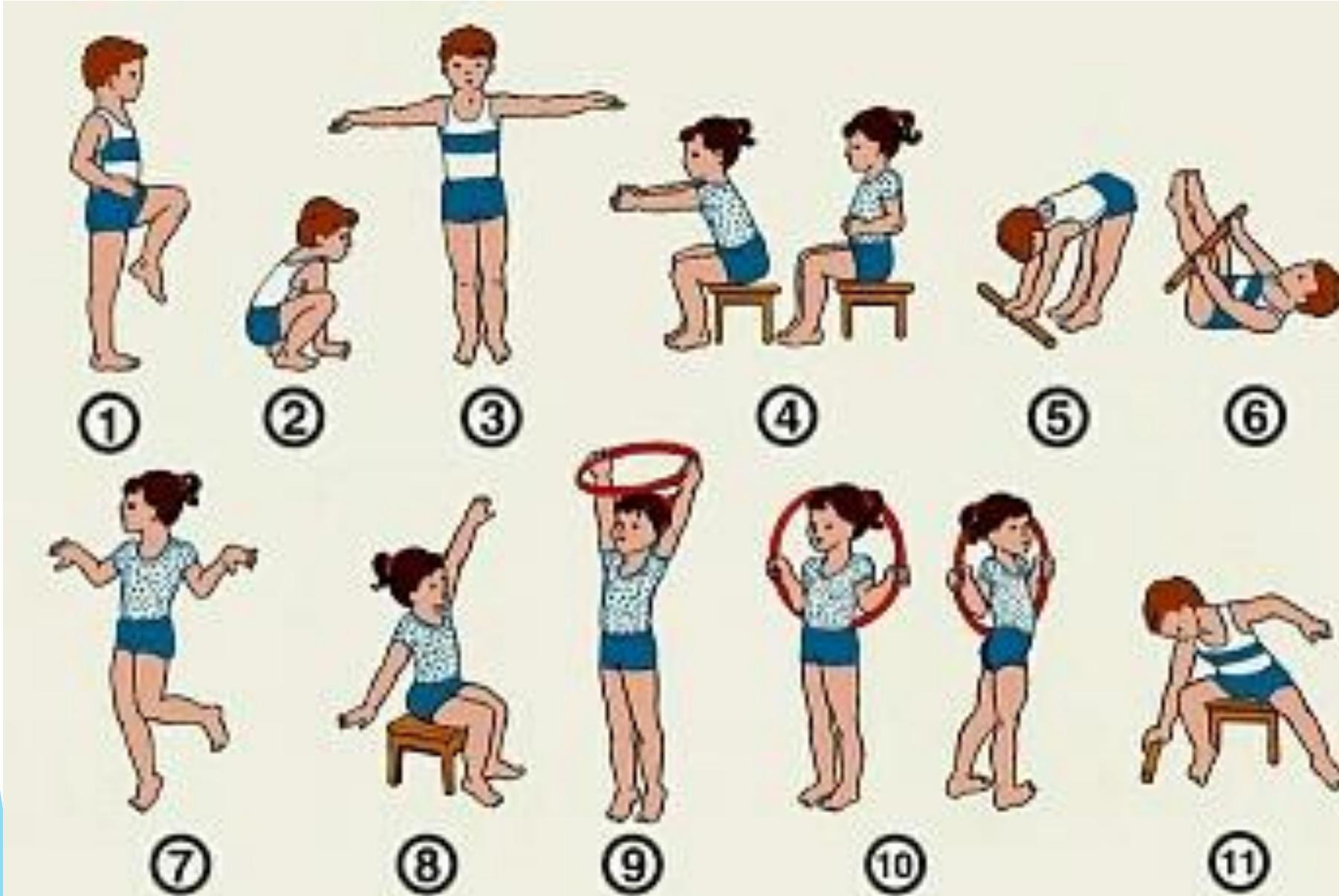
ПРОЕКТ: Физическая зарядка в жизни человека



ЦЕЛЬ: Расширение знаний учеников
о пользе 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



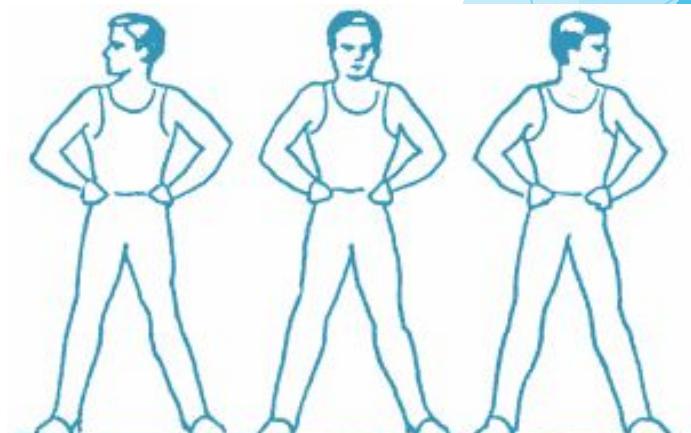
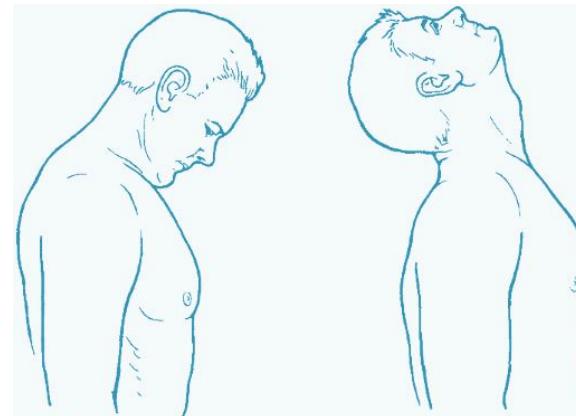
Виды физической зарядки

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!