

Савина Татьяна Михайловна
ГБОУ школа-интернат №2 г.Сочи
Учитель-дефектолог



ЗАРЯДКА ДЛЯ ПОДРОСТКА

10

ПОЛЕЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Зарядка — прекрасный способ легко просыпаться по утрам и держать себя в тонусе.

Утренняя гимнастика способствует укреплению здоровья и правильному физическому развитию школьников (подростков).



ХОДЬБА НА МЕСТЕ



Ноги на ширине плеч,
руки вдоль туловища.
Шагать в спокойном
темпе на одном месте.

Повторить —
от 1 до 5 минут.

Медленно вращать
головой сначала
по часовой стрелке,
а затем против.

Повторить — 6 раз
в одну сторону
и 6 — в другую.

ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВОЙ



ВРАЩЕНИЯ ПЛЕЧАМИ



Приставить пальцы
рук к плечам
и вращать руками
вперед и назад.

Повторить – 10–15
раз в каждую
сторону.

Наклоняться максимально глубоко в каждую сторону. Вниз наклоняться максимально низко с прямой спиной.

Повторить – 15 раз
в каждую сторону
и 15 раз – вниз.

НАКЛОНЫ В СТОРОНУ И ВНИЗ



ЗАРЯДКА

ПРИСЕДАНИЯ



Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть с прямой спиной, стараясь не отрывать пятки от пола и как можно ниже.

Повторить – 15–20 раз.

Встать в упор на руки и носки, тело держать на одной линии. Сгибая руки в локтях опускаться максимально низко.

Повторить — 10–15 раз.

ОТЖИМАНИЯ



ВЕЛОСИПЕД



Лечь спиной на коврик, руки
вдоль туловища, ноги на весу.
Крутить ногами, сгибая
их в коленях.

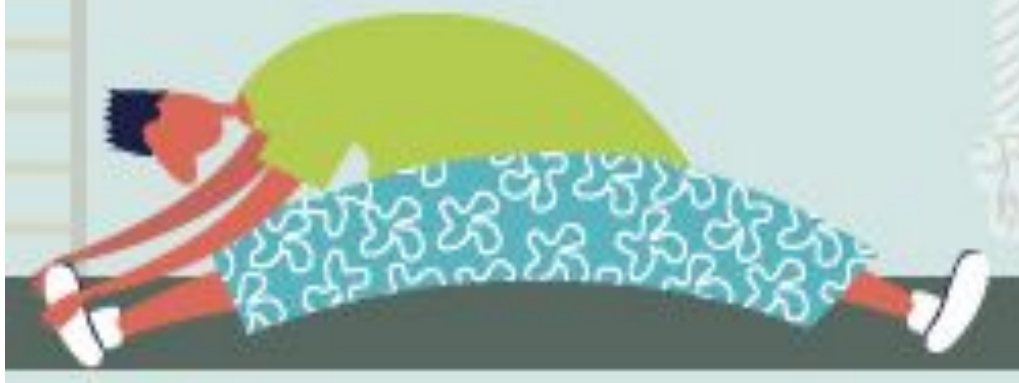
Повторить — 30–40 раз.

Встать на коврик на четвереньки. Сделать прогиб в спине сначала вверх, затем вниз.

Повторить – 10 раз в каждую сторону.



РЯСТЯЖКА



Сесть на пол, развести прямые ноги как можно шире. С прямой спиной наклониться максимально низко вперед, потом – поочередно к правой и левой ногам.

Повторить – 10 раз.

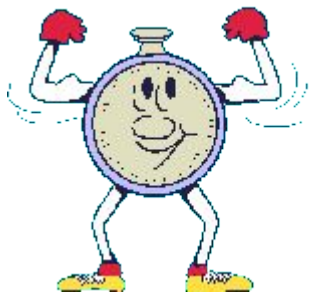


Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Медленно приподнять таз вверх так, задержаться на пару секунд и опустить таз.

Повторить – 7-10 раз.

ПОЛУМОСТИК





Не пренебрегайте регулярной зарядкой и водными процедурами по утрам. Комплекс элементарных физических упражнений не займет у вас больше 5 - 10 минут, но обеспечит заряд положительных эмоций и существенно подкрепит ваши силы.

