На зарядку становись!

По утрам мы все спешим – в школу, на работу, но так хочется хоть несколько минут побыть вместе всей семьей, улыбнуться друг другу и зарядиться позитивом на весь день. Зарядка – лучшее, что можно придумать. И нужно всего-то проснуться на 10 минут раньше и получить заряд утренней бодрости для всей семьей. Итак….

• Разминка: маршируйте на месте или прыгайте, ставя ноги то широко, то близко друг к другу.

Теперь, когда все разогрелись, переходите к основным упражнениям:

• Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, а руки держите на поясе. Сначала опустите голову вправо, потом влево. Потом покачайте головой вперед и назад. Следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижны. Повторите по 10–15 раз в каждую сторону.

• Останьтесь в таком же положении и поднимите плечи как можно выше, а затем верните в исходное положение. Повторите 10–15 раз.

• Сохраните исходное положение и вытяните руки вперед. Сделайте круговые движения кистями по 10–15 раз, затем локтями, а потом в плечевых суставах.

• Поднимите руки вверх и начните делать наклоны вправо-влево, по 10–15 раз в каждую сторону.

• Скрепите руки в замок за головой, локти разведите в стороны и пытайтесь левым коленом достать до правого локтя, а правым до левого. Повторите 10–15 раз.

• Переходите к приседаниям. Следите за тем, чтобы спина была ровной, а вес приходился на пятки. Повторите 10–15 раз.

• Встаньте ровно, поднимите одну ногу и согните в колене. Сначала сделайте 10–15 круговых движений ступней, затем коленкой, а потом переходите к тазобедренному суставу. Затем повторите эти же упражнения с другой ногой.

• Теперь остались отжимания. Девочкам можно выполнять их с колен.

• Завершите зарядку прыжками на одной ноге, потом на другой, потом на обеих.

А теперь друг другу улыбнитесь, поблагодарите за компанию и пожелайте хорошего дня!

Заведующий ООЗ Ирина Борисова