

*Хоть пока мне
мало лет, но
знаю я
большой
секрет. Знаю,
как на мостик
стать, и
здоровье
укреплять.*



*Мы выходим на зарядку.
Эй, проснись!
Все по росту, по порядку
Становись!*

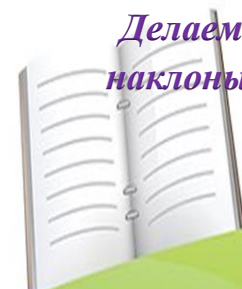


*Тренируйте чаще
ноги для различных
поз из йоги! Чтобы
«лотос» получился,
надо многому
учиться!
Управляйте
мыслью смело,
Тренируйте дух и
тело!*

*На ветвях висят
мартышки. Мы
на шведской
стенке. Ноги
подняли,
детюшки,
Выпрямив
коленки.*

*Ногу заложу за ухо, В узел
завяжусь, как муха. Прыгну ланью
«на шпагат». Быть здоровым —
это клад.*

*Вправо,
влево ветер
гнёт Липы,
ели, клёны.
Дети, буря
к нам идёт!
Делаем
наклоны.*



Движение – это жизнь!

Зарядка – это целый комплекс активных движений.

Мало кто знает, что наши **далёкие предки** устраивали танцы вокруг костра не просто так. Так первобытные люди укрепляли своё здоровье, тело. Готовились к длительным походам и большим нагрузкам.

Тысячелетия тому назад **йоги** начали стоять на голове. Над этим многие посмеивались. Оказалось же, что это гимнастика сосудов головного мозга. В это время кровеносные сосуды головного мозга наполняются кровью, а когда человек встает на ноги, кровь отливает. Это упражнение укрепляет стенки сосудов, и они долгие годы не стареют.

Рыцари, о которых мы так много знаем, в сражениях удерживали в одной руке щит, а в другой меч. Всё потому, что при обучении фехтованию делалось много резких движений, отчего все связки конечностей становились крепкими и гибкими, укреплялись мышцы спины и повышалась выносливость.

Старые обычаи **русского народа** и сегодня актуальны. Так, смельчаки напарившись в бане, по-прежнему с энтузиазмом ныряют в снег или ледяную воду. Повторяют процедуру несколько раз. Русская забава вовсе не баловство, удаль, а настоящая «гимнастика» для кровеносных сосудов всего тела. Человек, благодаря подобной физкультуре, приобретает удивительную закалку и десятки лет ходит с сухим носовым платком.

А ВАМ, РЕБЯТА, МЫ ПРЕДЛАГАЕМ РАЗНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ. ТОЛЬКО НЕ ЛЕНИСЬ ПО УТРАМ – И СМОЖЕТЕ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ, ЗДОРОВЕЕ И ВЫНОСЛИВЕЕ САМИХ БОГАТЫРЕЙ.

Коллективная работа

Алдохина Наталья, 7 лет

Бабухина Ксения, 7 лет

Бойванова Алиса, 7 лет

Иванькина Ксения, 7 лет

Мишина Анна, 7 лет

**МБОУ «Прогимназия
«Радуга»**

Руководитель:

Крюкова Ольга Евгеньевна