

О пользе утренней зарядки (полезные факты для детей и родителей)

1. Хорошее настроение - результат физической активности. Всего десять утренних минут, потраченных на несложные упражнения, придадут бодрость и силу на весь день. У негативных эмоций не будет шанса!
2. Утренняя зарядка полезна всем без исключения. При движении мышцы, связки, суставы начнут лучше снабжаться кровью, а значит, получают повышенную дозу питательных веществ и кислорода.
3. Перед зарядкой – стакан воды каждому. Небольшое количество воды, выпитое перед физической нагрузкой, восстановит баланс электролитов и не допустит обезвоживания. А вот завтракать нужно после упражнений
4. Зарядка – не тренировка. Ее цель – пробуждение организма, а не накачивание мышц и сжигание жиров. После выполнения зарядки вы чувствуете усталость или боль в мышцах – значит, нагрузка была слишком велика.
5. В различных вариантах утренняя зарядка есть во всех странах мира. В Австралии она появилась в эпоху «Золотой лихорадки» - упражнения на растяжку под музыку. В Европе это наследие спартанцев, хотя у них зарядка плавно переходила в серьезные комплекс силовых упражнений. В США – это небольшой комплекс простых движений без дополнительной нагрузки. Начиная с 1929 - го года в СССР начали появляться радиотрансляции прекрасного физического увлечения, одаряющего утренней бодростью и прекрасным расположением духа на текущий день.
6. А еще совместные занятия чем-либо сближают людей. Выполняйте утреннюю зарядку всей семьей. Эта полезная привычка сделает вашу жизнь более здоровой, веселой и счастливой!

Выполняйте несложные упражнения и заряжайтесь бодростью и здоровьем!



Материалы разработаны с использованием информации открытых источников сети интернет