



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
НОВГОРОДСКОЙ  
ОБЛАСТИ

- 1 У ДЕТЕЙ, РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯЮЩИХ УТРЕНнюю ЗАРЯДКУ, ВЫШЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ, А ЗНАЧИТ, КРЕПЧЕ ИММУНИТЕТ
- 2 ЗАРЯДКА-ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ОБЕСПЕЧИТЬ ПРИЛИВ ЭНЕРГИИ И БОДРОСТИ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ
- 3 РЕБЁНОК, ПРИВЫКШИЙ НАЧИНАТЬ ДЕНЬ С УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ, ОТЛИЧАЕТСЯ ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬЮ И ОРГАНИЗОВАННОСТЬЮ



## УПРАЖНЕНИЕ «БАЛАНС»

ВООБРАЗИ СЕБЯ СТРОЙНЫМ РОЗОВЫМ ФЛАМИНГО, УВЕРЕННО СТОЯЩИМ НА ОДНОЙ НОГЕ

1. ВСТАНЬ ПРЯМО, НОГИ ВМЕСТЕ, А РУКИ ВЫТЯНИ В СТОРОНЫ, КАК КРЫЛЬЯ.
2. ОТВЕДИ ЛЕВУЮ НОГУ НАЗАД И НАКЛОНИСЬ ВПЕРЁД. ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ, МОЖЕШЬ ДВИГАТЬ РУКАМИ, КАК КРЫЛЬЯМИ.
3. ПЕРЕНЕСИ ВЕС ТЕЛА НА ОДНУ НОГУ И ПОСТАРАЙСЯ УДЕРЖАТЬСЯ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.

## УПРАЖНЕНИЕ «РАСКРЕПОЩЁННОСТЬ»

ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ВЕСЁЛЫЙ ЩЕНОК: ПОТЯНИСЬ МОРДОЧКОЙ ВПЕРЁД, ПРИНЮХАЙСЯ, ВЫГНИ СПИНКУ И «ПОМАШИ ХВОСТИКОМ»



1. ЛОЖИСЬ НА ЖИВОТ. РАССТАВЬ НОГИ НА ШИРИНУ ПЛЕЧ И ОБОПРИСЬ ПАЛЬЦАМИ СТОП ОБ ПОЛ. СОГНИ РУКИ В ЛОКТЯХ И ОПУСТИСЬ ГРУДЬЮ НА ЛАДОШКИ.
2. СДЕЛАЙ ВДОХ И ПРИПОДНИМСЯ НА РУКАХ И НОГАХ.
3. ПОЛНОСТЬЮ ВЫПРЯМИ РУКИ, А ГОЛОВУ ОПУСТИ МЕЖДУ НИМИ. НЕ ОТРЫВАЙ ПЯТКИ ОТ ПОЛА!
4. ОСТАВАЙСЯ В ЭТОЙ ПОЗЕ НЕ БОЛЕЕ МИНУТЫ, ЗАТЕМ ПРИПОДНИМИ ГОЛОВУ И ОПУСТИСЬ НА КОВРИК.



ЗАДАНИЯ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ



## УПРАЖНЕНИЕ «НЕТ ТРЕВОГЕ»

ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ КОБРОЙ: У ТЕБЯ ДЛИННЫЙ-ДЛИННЫЙ ПОЗВОНОЧНИК, А РУК И НОГ НЕТ СОВСЕМ.

1. ЛОЖИСЬ НА ЖИВОТ, ВЫТЯНИ НОГИ НАЗАД, А РУКИ СОГНИ В ЛОКТЯХ И ОБОПРИСЬ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯ.
2. ПРИПОДНИМИ ГОЛОВУ ВВЕРХ И ТЯНИСЬ ЕЮ К ПОТОЛКУ, КАК МОЖНО ВЫШЕ.
3. ОСТОРОЖНО ЗАПРОКИНИ ГОЛОВУ, НО НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ НА 30 СЕКУНД.
4. ПОСТЕПЕННО ВЕРНИСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

## СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОЙ ЗАРЯДКИ



1. ЗАРЯДКУ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ДО ЕДЫ ИЛИ ЧЕРЕЗ ПОЛТОРА ЧАСА ПОСЛЕ
2. ЗАНИМАТЬСЯ СЛЕДУЕТ В ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОМ ПОМЕЩЕНИИ
3. ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ЗАРЯДКИ СЛЕДУЕТ ВЫПИТЬ СТАКАН ВОДЫ
4. ЗАНИМАТЬСЯ НЕОБХОДИМО ЕЖЕДНЕВНО, НЕ МЕНЕЕ 15 МИНУТ, ДВА РАЗА В ДЕНЬ: УТРОМ, ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ И ВЕЧЕРОМ, ПЕРЕД СНОМ.

# ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
НОВГОРОДСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ПОПРОБУЙ ПОВТОРИТЬ  
ЗА ДЕВОЧКОЙ УПРАЖНЕНИЕ  
«КОРЗИНОЧКА».  
ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ПОЛОЖИШЬ  
В СВОЮ КОРЗИНОЧКУ: РУМЯНЫЕ  
ЯБЛОЧКИ ИЛИ, МОЖЕТ БЫТЬ,  
НЕЖНЫЕ ЦВЕТОЧКИ?



УПРАЖНЕНИЕ РАЗВИВАЕТ ГИБКОСТЬ, РАСТЯГИВАЕТ МЫШЦЫ СПИНЫ, РУК, НОГ, ШЕИ, УКРЕПЛЯЕТ ПОЗВОНОЧНИК, ФОРМИРУЕТ МЫШЕЧНЫЙ КОРСЕТ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ.



## УПРАЖНЕНИЕ «СПОКОЙСТВИЕ»



ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ЛЯГУШОНОК



1. СЯДЬ НА КОРТОЧКИ, А ПОТОМ НЕМНОГО РАЗВЕРНИ СТОПЫ НАРУЖУ И ПОСТАВЬ ИХ НА ШИРИНЕ ТАЗА.
2. ПРИЖМИ ЛОКТИ К КОЛЕНЯМ И СЛОЖИ ЛАДОШКИ ПЕРЕД СОБОЙ.
3. ВЫПРЯМИ СПИНКУ И ЗАМРИ В ЭТОЙ ПОЗЕ НА 15-30 СЕКУНД.
4. ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙ НЕСКОЛЬКО ПРЫЖКОВ, ТАК ЖЕ, КАК ПРЫГАЮТ ЛЯГУШКИ И ПОВТОРИ ПЕРВЫЕ ТРИ ПУНКТА.

## УПРАЖНЕНИЕ «КОНЦЕНТРАЦИЯ»



ВООБРАЗИ СЕБЯ ВЫСОКИМ ДЕРЕВОМ С ШИРОКОЙ КРОНОЙ



1. ВСТАНЬ ПРЯМО, НОГИ ВМЕСТЕ.
2. СОГНИ ПРАВУЮ НОГУ В КОЛЕНЕ И ПОСТАВЬ СТОПУ НА КОЛЕНУ ЛЕВОЙ НОГИ, КАК МОЖНО ВЫШЕ.
3. ПРИЖМИ ЛАДОШКИ ДРУГ К ДРУГУ И ПОДНИМИ ИХ ВЫСОКО-ВЫСОКО НАД ГОЛОВОЙ, ИЗОБРАЖАЯ ОГРОМНУЮ ПРИЧЁСКУ ИЗ ЛИСТИКОВ.
4. ПОКАЧАЙ РУКАМИ-ВЕТОЧКАМИ И ПОСТАРАЙСЯ УДЕРЖАТЬСЯ НА МЕСТЕ.



ИНФОРМАЦИЯ  
ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ

## УПРАЖНЕНИЕ «УВЕРЕННОСТЬ»



ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ МОГУЧИЙ ЛЕВ-ЦАРЬ ЗВЕРЕЙ



1. СЯДЬ НА ПЯТКИ. ЛАДОШКИ ПОЛОЖИ НА КОЛЕНИ, А ПАЛЬЦЫ РУК РАЗВЕДИ В СТОРОНЫ, КАК БУДТО ВЫПУСКАЕШЬ КОГТИ!
2. ВЫПРЯМИ СПИНКУ, ВЫТЯНИ ШЕЮ И ПРИЖМИ ПОДБОРОДОК К ГРУДИ.
3. ПОСМОТРИ ВВЕРХ ИСПОДЛОБЬЯ, СЛОВНО СВИРЕПЫЙ ЛЕВ.
4. СДЕЛАЙ ВДОХ, ШИРОКО ОТКРОЙ РОТ, ВЫСУНИ ЯЗЫК, КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ И СКАЖИ: «КХХХАААА!»
5. ЗАДЕРЖИ ДЫХАНИЕ НА 2 СЕКУНДЫ, А ЗАТЕМ ГРОЗНО ЗАРЫЧИ!