

Любительское объединение « На зарядку становись!» (группа «Сотрудники») организовано в 2017 году с целью привлечения сотрудников к здоровому образу жизни.

В любительском объединении « На зарядку становись!» использован ряд спортивных упражнений, которые удобно делать в любой одежде в любое время года. К упражнениям подобрано музыкальное оформление.

Примерный комплекс упражнений:

1. Упражнения общей направленности.

Разминка:

- Ходьба на месте;
- Поднимание колен;
- Растягивание мышц передней поверхности бедра;
- Наклон в сторону;
- Круговые движения плечами, бёдрами.

2. Упражнение для коррекции осанки:

- Движение руками (поднимание рук вверх, в стороны);
- Упражнения, улучшающие форму рук;
- Упражнения для мышц спины;
- Упражнение на растягивание (стрейчинг).

Существуют несколько правил упражнений:

- **Первое правило:** постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузки.
- **Второе правило:** состоит в разнообразии упражнений. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно от 7 до 12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга.
- **Третье правило:** состоит в первоочередной тренировке двигательной функции, которое обеспечит противодействие преждевременному старению.
- **Четвёртое правило:** системность занятий, только при регулярных занятиях можно получить максимальное физическое состояние организма долгие годы.

Занятия проводятся вторник – воскресенье.

Время занятий с 13:00ч. до 14:00ч.

Руководитель: Присекина Светлана Михайловна



