

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна
**Специалист по реабилитационной работе
в социальной сфере**

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе

Шилова Нина Викторовна
Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:
8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:
12-00 – 13-00

ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО

ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ



**Министерство социальной защиты населения
Владимирской области**

**ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи**

**«Утренняя зарядка —
положительный заряд
для всей семьи»**

(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

Утренняя зарядка — что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во - первых, утренняя зарядка не физическая тренировка. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Утренняя зарядка преследует цель:

- *ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна;*
- *повысить общий тонус и настроение;*
- *устранить сонливость и вялость.*

Во - вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Исключается использование упражнений на силу и выносливость.

Утренняя зарядка призвана:

- *усиливать ток крови и лимфы*
- *активизировать обмен веществ*
- *ликвидировать застойные явления после сна*

В — третьих:

- *утренняя зарядка позволяет использовать в качестве исходных положений сидя и лежа. Вы можете начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели.*
- *Утренняя зарядка предписывает все делать медленно и без резких движений.*
- *Утренняя зарядка, а точнее, ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем в дневных тренировках.*
- *В целом утренняя зарядка не должна вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.*

Любовь к физкультуре следует прививать в раннем возрасте. Но не стоит также забывать и о том, что насильно ничего навязывать не следует.

Утро можно начинать с совместной зарядки, польза от которой будет всем членам семьи: настроение, общение, положительный пример для ребенка.



**Ручки потянули вверх,
Словно там висит орех.
(Потягивания — руки вверх)
Тянем в стороны потом,
Словно обнимаем дом.
(Потягивания — руки в стороны)
Ноги врозь, на пояс руки.
Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражненье повтори.
(Вращение туловищем в стороны)
А теперь пора попрыгать,
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.
Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык?
(Прыжки на месте)**

**Веселое и полезное начало дня —
залог отличного настроения и
хорошего самочувствия на целый день!**