

— продолжением 1,4—1,7 ч в день.

Ежедневные занятия физическими упражнениями помогут укрепить все системы организма, развить основные двигательные качества.

Заниматься физическими упражнениями можно на открытом воздухе, в помещении, в тренажёрном и спортивном залах.

Для занятий необходимо иметь спортивную форму (трусы, футболку, спортивный костюм, кеды или кроссовки).

Приступая к **самостоятельным занятиям**, нужно знать основные **правила**.

Лучшее время для занятий — вторая половина дня. Продолжительность — 20—30 мин.

Занятия нужно начинать с разминки, чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к выполнению физических нагрузок.

На первых занятиях не следует увлекаться сложными упражнениями. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям.

Нагрузки в течение занятия нужно повышать или понижать постепенно, в зависимости от самочувствия. Если чувствуется переутомление, то на следующий день необходимо снизить нагрузку (уменьшить количество повторений, интенсивность выполнения и т. п.).

Занятия физическими упражнениями необходимо чередовать с отдыхом.

После занятий следует принять душ.

Для самостоятельных занятий физическими упражнениями дома нужно определить вместе с родителями специальное место и иметь небольшой набор **спортивного инвентаря**: гантели, эспандер, скакалку, гимнастический обруч, палку, перекладину.

Перекладину можно установить в дверном проёме или прикрепить к стене. Упражнения на перекладине развивают мышцы плечевого пояса и брюшного пресса (рис. 12, 13).

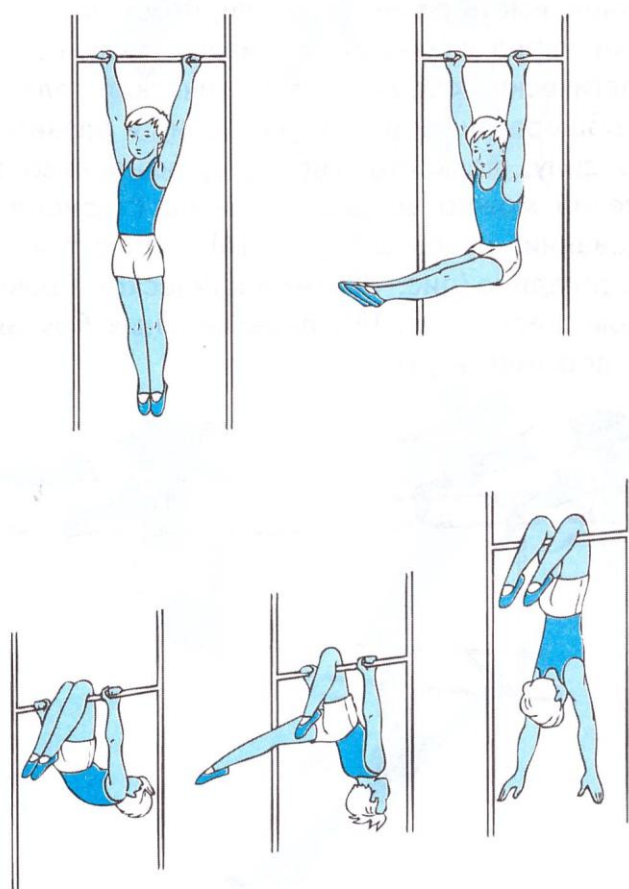


Рис. 12