



SƏHƏR GİMNASTİKASI hər gün ən azı 3-5 dəqiqə keçirilir



Hər bir hərəkət 4-6 dəfə təkrarlanır



Daha asan hərəkətlərlə başlanılır



Hərəkətlər zamanı tənəffüsdə fasilə edilmir!



İlkin vəziyyətdə dərinlədən nəfəs alınır, əyilmələr zamanı isə nəfəs buraxılır



Musiqi sədaları altında keçirilir



Yorğunluğa səbəb olmamalıdır!

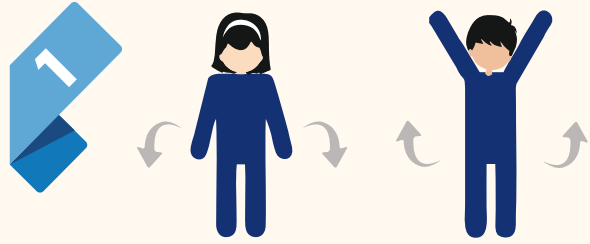
KİM SEVİRSƏ İDMANI



Buklet "Azərbaycan gəncliyi 2011-2015-ci illərdə Dövlət Proqramının həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planı"na uyğun olaraq Təhsil Nazirliyinin "Sağlam təhsil – sağlam millət" layihəsi çərçivəsində Milli Təhsil Texnologiyaları Mərkəzinin əməkdaşlığı ilə Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

www.isim.az

Məktəblilərin səhər gimnastikasına dair tövsiyələr



**Əllər yuxarıda
dartınma hərəkəti**



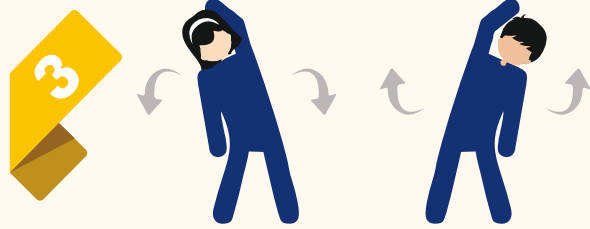
**Əllər beldə
sağa və sola
dönmə hərəkəti**



**Sağ çiyinlə sola
dartınma hərəkəti,
sol çiyinlə sağa
dartınma hərəkəti**



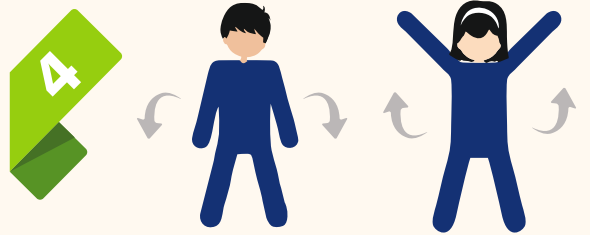
**Əllər beldə başın
ön və arxaya
hərəkəti**



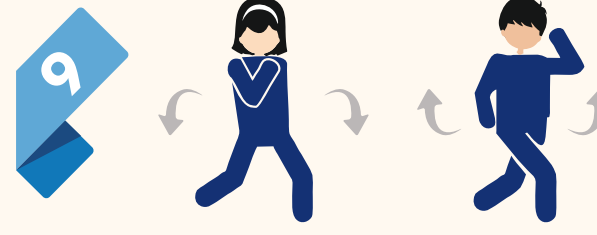
**Sağ qolla yuxarı
dartınma hərəkəti,
sol qolla yuxarı
dartınma hərəkəti**



**Bədəni irəliyə doğru
saxlayaraq
addımlar atmaq**



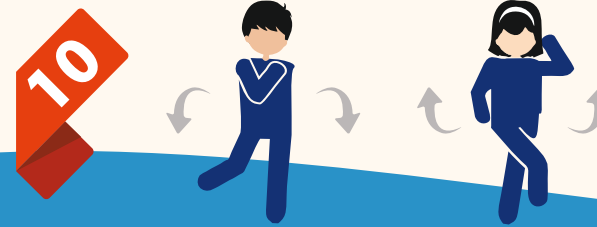
**Hər iki qolla arxaya
dartınma hərəkəti**



**Yerində
addımlamaq**



**Qolların yuxarı
açılıb öndə
bağlanması hərəkəti**



**Bir ayaq üstündə
hoppanmaq**