УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

1) Слушай текст, отметь верное утверждение.

№	Утверждение	ДА	НЕТ
1	Игорь активно занимается спортом.		
2	Игорь днём ходит в спортивный зал.		
3	Рута делает зарядку пять минут.		
4	Зарядка помогает Руте проснуться.		
5	Инта не успевает делать утреннюю зарядку.		
6	Инесса ходит на тренировки каждый день.		
7	Инесса делает утреннюю зарядку.		

2) Прочитай и восстанови текст.

Зачем нужна утренняя зарядка

Ежедневная утренняя зарядка помогает вам чувствовать себя (хорошо) *лучше,* (легко) _____ просыпаться по утрам. Вы можете тратить на зарядку от пяти до двадцати минут, и результаты будут уже через неделю. Утренние занятия помогают чувствовать себя (бодро) _____ и быть (активно)_____ весь рабочий день. Вы сможете (точно) _____ понять свой организм и (правильно)_____ выбрать необходимую пищу и время её приёма. Ваш сон нормализуется, и вы не будете ощущать себя сонным весь день. Ежедневно с утра делайте упражнения, и это поможет вам всегда быть в хорошей физической форме. Утренняя зарядка должна приносить радость и удовольствие, занимайтесь под любимую музыку! Ваше тело привыкнет к тому, что его ждёт «работа» и вам будет (легко)_____ бороться с ленью. Научные исследования показали, что утренние физические упражнения помогают (успешно)_____справляться с нагрузкой в школе и при выполнении домашних заданий.



LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS