

Для чего нужна
утренняя зарядка и
составить комплекс
упражнений для
зарядки.

Мурсалова Аягоз

Для чего нужна утренняя зарядка

- **Зарядка** или **гигиеническая утренняя гимнастика** — комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма^[1]. Зарядка укрепляет и развивает мышечную систему, повышает жизнедеятельность и трудоспособность, способствует закаливанию организма^[2]. Зарядка имеет особое значение для людей, занимающихся умственным трудом и ведущих малоподвижный образ жизни.



Зачем нужна утренняя зарядка:

- ▶ Помогает быстрее проснуться;
- ▶ Улучшает общее самочувствие;
- ▶ Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- ▶ Повышает настроение и работоспособность;
- ▶ Укрепляет здоровье;
- ▶ Улучшает подвижность суставов;
- ▶ Активизирует все процессы в организме;
- ▶ Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- ▶ Продлевает жизнь





5 причин делать утреннюю зарядку.

- Какая польза от зарядки?
- С самого детства родители твердили нам о необходимости делать зарядку. Лишь немногие безропотно прислушались к таким рекомендациям. А большая часть людей, прежде чем начать делать утреннюю зарядку, стремится понять, что же такого ценного она приносит.
- Физическая активность в утреннее время обеспечивает следующее.

Придает бодрость

- Организм человека просыпается значительно быстрее и активнее, если была совершена даже небольшая зарядка. После физкультуры активизируется кровообращение. Все органы и ткани начинают активно насыщаться кислородом. Ощущается прилив энергии, улучшается самочувствие. Мозг, получивший свою порцию кислорода, активно включается в рабочий процесс.



Улучшает физическую форму



- Регулярные занятия приводят к укреплению мышечных тканей. Физкультура положительно влияет на состояние позвоночника и суставов. Даже простая и недлительная гимнастика служит отличной профилактикой развития многих болезней опорно-двигательного аппарата.
- Утренняя зарядка стимулирует метаболизм. Благодаря этому человек постепенно обретает красивые формы. Некоторые мышцы подкачиваются, появляется стройность, подтягивается живот.

Повышает настроение

- Зачем делать зарядку, если можно взбодриться от чашки кофе? Увы. Это не так. Ароматный напиток не обеспечит той энергичности и позитива, которые подарит утренняя гимнастика.
- Зарядка подразумевает набор простых упражнений, которые направлены на разогрев мышц и проработку суставов. Никаких чрезмерных нагрузок утренняя физкультура не содержит. А поэтому она не вызывает ощущения усталости или боли.





Укрепляет силу воли

- Приняв решение делать зарядку, вам необходимо заставить себя подниматься на 10-15 минут раньше. На первых порах при правильном настрое и соответствующей мотивации вы с легкостью преодолеете этот барьер.

Полезьа утренней зарядки заключена в следующих воздействиях:

- укрепление сердечной мышцы;
- улучшение работы дыхательной системы;
- повышение упругости мышц;
- нормализация состояния сосудов, повышение их проходимости;
- [выравнивание осанки](#);
- усиление концентрации внимания;
- повышение подвижности суставов;
- стимуляция работы мозга;
- повышение выносливости;
- нормализация работы вестибулярного аппарата.



9 упражнений для утренней зарядки

- Вытягивания

Встаньте прямо, поставьте ноги вместе, поднимите руки над головой и соедините ладони. На вдохе напрягите ягодицы, потянитесь вверх (как будто делаете хорошую "потягушку"), а затем прогнитесь назад в грудном отделе. Задержитесь на несколько секунд, а затем повторите ещё раз 4-6



2. Наклоны

- На выдохе плавно наклонитесь вниз, не сгибая колени. Сделайте три пружинящих движения, каждый раз немного углубляя наклон. Не стремитесь достать до пола, не получается - и ладно. Цель - мягко потянуть мышцы, а не порвать связки. Выпрямитесь и затем вновь сделайте 5-6 подходов.





Выпады

- Сделайте выпад - сначала на правую ногу. Ладонями касаемся пола (или держим на талии) и 3 раза попружиним. Затем поменяем ногу. Сделаем 8-10 подходов на обе ноги.

Повороты в стороны

- Не меняя позиции (остаёмся в выпаде на правую ногу), плавно разворачиваем корпус вправо, вытягивая правую руку в потолок. Держимся 3-5 секунд. Затем меняем ногу и руку (делаем по 6 поворотов)



Приседания

- Самое доступное упражнение - это приседание. Главное ставить ноги на ширине плеч и не отрывать пятки от пола. Повторяем 15-20 раз.



Отжимания

- Во время выполнения упражнения стоит направлять локти назад, а не в стороны. Держим спину прямой и не прогибаемся в пояснице. В нижней точке касаемся грудью пола. Лучше сделать пару раз, но качественно, чем схалтивать.



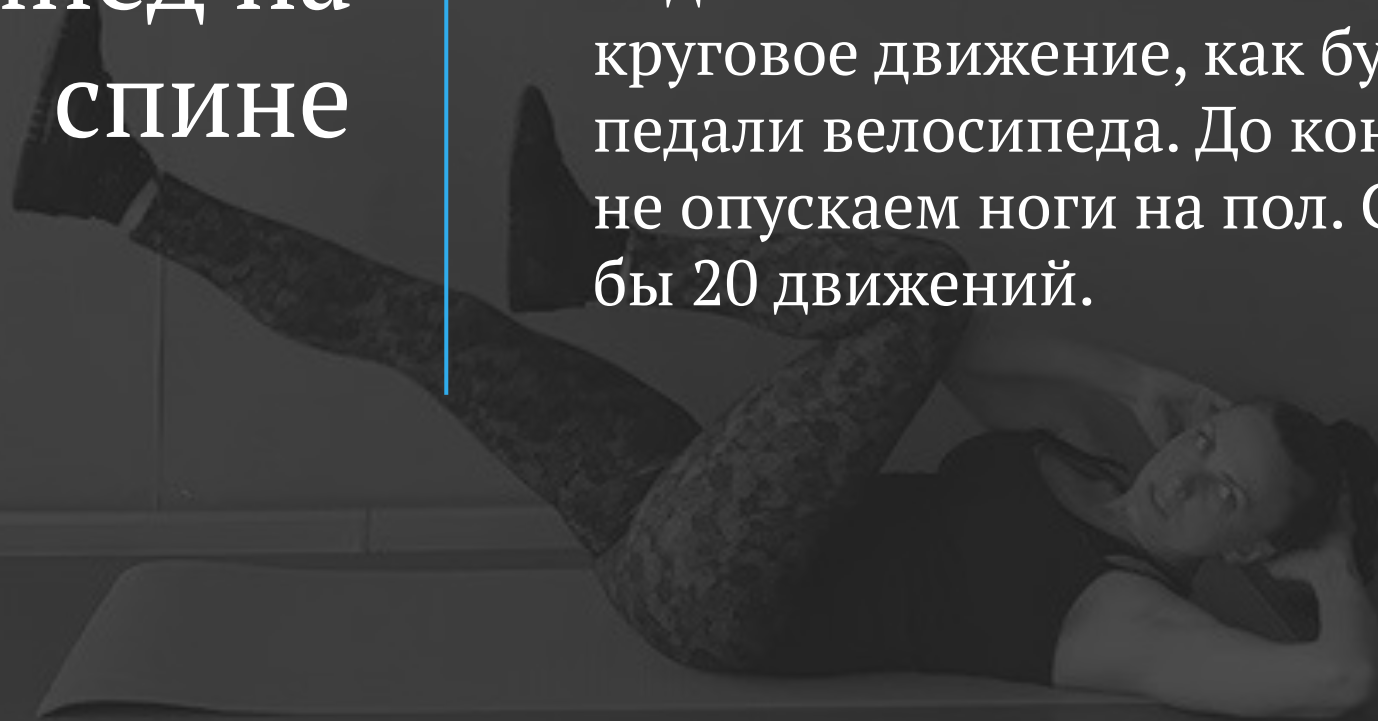
Корова-кошка

- Встаём на четвереньки. Прогибаем спину и будто пытаемся головой дотянуться до ягодиц. Теперь встанем в позу кошку. Для этого скругляем спину и опускаем голову вниз. Затем плавно переходим в "корову", и так 4-5 раз.
- Помогает мышцам спины и пресса, а также осанке.



Велосипед на спине

- Лёжа на спине, убираем руки за голову и поднимаем ноги. Поочерёдно подтягиваем к себе колени, совершая круговое движение, как будто крутим педали велосипеда. До конца упражнения не опускаем ноги на пол. Сделайте хотя бы 20 движений.



Поза ребенка

- Садимся на пятки, наклоняемся и ложимся животом между рёбер, вытягивая руки вперёд. Расслабляемся на несколько секунд.

