



«Заряд энергии и бодрости с самого утра»

Утреннее пробуждение всегда сопряжено с сонливостью и даже некоторой ленью. Чтобы взбодриться, некоторые люди тут же заваривают себе ароматный кофе, другие начинают день с принятия душа. И только немногие пробуждаются при помощи утренней зарядки. Как показывает практика, именно те, кто взбадривает организм физкультурой, быстрее переходят в активный режим. Итак, в чем же польза зарядки? Для чего она нужна? И какие упражнения лучше делать по утрам? Организм человека не способен полностью пробудиться по звонку будильника. И даже в тот момент, когда вы уже поднялись с кровати, все внутренние органы и системы еще продолжают «отдыхать».

Во время сна замедляется циркуляция крови, затормаживается метаболизм, снижается умственная деятельность. Именно поэтому во время пробуждения человек ощущает легкую заторможенность. У него отмечается сниженная работоспособность, как физическая, так и умственная. Утром значительно ухудшена скорость реакций.

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.

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.

1.«Потягуси»

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Тянем обе ноги пяточками вперед и руки-вдох. Расслабляемся- выдох. 4 раза

Цель: прочистка центрального энергетического канала.

2. «Спящая кошечка»

Лежа на спине, руками обхватить согнутые ноги в коленях. Лечь на один бок, на другой. 4-браз

Цель: обучает приемам расслабления.

3. «Качалочка»

Лежа на спине, колени в обхвате. Раскачиваться вперед и назад. 4-браз

Цель: улучшает работу позвоночных дисков, выведение шлаков из организма

4. «Змея»

Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднимаем верхнюю часть туловища- упор на вытянутых руках, повороты головы вправо-влево «ш-ш-ш» 4-браз

Цель: является профилактическим упражнением при заболеваниях почек.

5. «Велосипед»

Лежа на спине, выполняем круговые движения ногами вперед и назад. 4-браз

Цель: улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

6. «Кошечка»

Стоя на четвереньках прогнуть спину, «втянуть живот», опустить голову вниз. Выгнуть спину, поднять голову. 6 раз

Цель: улучшает состояние грудного и поясничного отделов, мышц живота.

7. «Собачка виляет хвостиком»

Стоя на высоких четвереньках, ягодицы поднять вверх. Движения ягодицами вправо, влево. 4-браз

Цель: улучшает мышцы рук, ног, улучшает кровоснабжение