**О пользе утренней гимнастики.**

Еще в детском саду нам твердили о том, что залог крепкого здоровья – утренняя зарядка. С тех самых пор в нашей голове прочно обосновалась установка **«зарядка = здоровье»**. Однако по какой причине этот, казалось бы, несложный комплекс упражнений прочно обосновался в режиме дня  огромного количества людей?

**Польза комплекса утренней гимнастики?**

* **Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений**, выполнять которые необходимо непосредственно после пробуждения. Главная ее цель – зарядить наш организм запасом энергии на весь день, «разбудить» организм после сна, повысить общий тонус.
* Как мы уже указали, **утренняя гимнастика преследует ряд целей**. Однако на этом ее положительное влияние на организм не ограничивается. Так даже при помощи обыкновенной «советской» зарядки можно поддерживать свое здоровье на должном уровне даже в пожилом возрасте. Кроме этого выполняя зарядку по утрам, вы снижаете риск травм и ушибов до минимального уровня, так как все мышцы будут находиться в тонусе, суставы будут достаточно размяты.
* Как правило, **зарядка прорабатывает все основные группы мышц**. При этом активно начинает работать каждая система организма, каждый орган. Так же зарядка положительно влияет на осанку.  Ночью кровь начинает циркулировать по сосудам в разы медленнее, нежели в дневное время, сердечный ритм замедляется. После выполнения утренних упражнений вся кровеносная система начинает работать с новой силой. Работа сердца и сосудов улучшается.
* **Полезна будет зарядка и для людей, стремящихся избавиться от лишнего веса**. Такая гимнастика не требует особых усилий, но в то же время, по эффективности равна полноценным тренировкам, ведь она ускоряет обмен веществ в организме.

**Как выполняется утренняя зарядка?**

* Вероятно, каждый из нас хоть раз сталкивался с выполнением  утренней гимнастики. Как правило, **это комплекс, включающий в себя несложные упражнения:** разминку, приседания, наклоны, махи,  рывки, отжимания и так далее. Сложность зарядки может варьироваться от уровня вашей физической подготовки, от количества свободного времени и от ваших потребностей. Но, как показывает практика, **даже 10-15 минут простых упражнений в день достаточно** для того, чтобы поддерживать бодрость тела и духа.
* **Утренняя гимнастика в обязательном порядке выполняется**, как следует из названия, **утром**, сразу после пробуждения, прежде чем вы приступите к своим делам. Очень важно **выполнять зарядку на голодный желудок** или выпи в за 10 минут стакан чистой воды. Зарядка на сытый желудок станет колоссальнейшей нагрузкой на обессиленный после глубокого сна организм.
* **Гимнастику стоит включить в комплекс гигиенических процедур**. Иными словами, выполнение упражнений должно стать для вас таким же привычным делом, как утренние водные процедуры. Не будет лишним дополнить зарядку обтираниями и контрастным душем. Так обменные процессы начнут работать еще быстрее.
* **Комплексы утренней гимнастики отличаются по направленности**. Кому-то достаточно общих упражнений, направленных на разминку всех групп мышц. Кому-то необходим заряд бодрости с утра. Иные желают развить хорошую осанку или восстановить после травм. По этой причине следует четко определить цель, с которой вы будете выполнять упражнение. Нужный комплекс можно найти в интернете, в книгах или же проконсультировавшись с вашим врачом. К слову, зарядка показана абсолютно любым категориям людей, будь то ребенок, или пенсионер.
* **Стандартная утренняя зарядка длится 10-15 минут**. **Каждое упражнение выполняется по 30-60 секунд**. Последовательность такова: в первую очередь выполняется разминка шеи, плечевого пояса, кистей, спины, тазовой области, голеней. Далее в такой же последовательности выполняются основные упражнения.  Учтите, что необходимо выполнять разминку перед каждой зарядкой, иначе вы рискуете заработать растяжение или даже вывих.
* **Не забывайте о правильном дыхании:**вдох носом, выдох ртом. Дыхание должно быть размеренное, ритмичное. Следите за вашим самочувствием. Если вы ощущаете, что оно резко ухудшилось, стоит прекратить занятия и проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

**Посвятите утренней гимнастике всего 10 минут вашего времени, и вы сразу же почувствуете прилив энергии, который будет сопровождать вас весь оставшийся день.** Через неделю – две регулярных занятий вы почувствуете общее улучшение здоровья, тонус мышц, активную работу всех систем организма и  воодушевленное состояние!