* **Упражнения для головы и шеи**

1. Наклоны головы со стороны в сторону и вперёд-назад.
2. Медленное описание головой круга по часовой стрелки и против часовой.
3. Приоткрыть рот и быстро помотать головой со стороны в сторону, чтобы щёки тряслись.

* **Упражнения на плечи и руки**

1. Сгибаем руки в локтях и вращаем плечами вперед-назад.
2. Описываем полный круг прямыми руками сначала поочерёдно, а потом одновременно двумя.
3. Прямыми руками делаем хлопок перед собой и за спиной.
4. Прижимаем руки к туловищу и сгибаем в локтях одновременно две руки перед собой.
5. Через бока подымаем локти, согнутые под прямым углом, вверх у двух рук одновременно.

* **Упражнения для верхней части тела**

1. Ставим ноги на ширину плеч и руками тянемся вверх поочередно, как будто лезем по канату.
2. Руки ставим на поясницу и выполняем наклоны вправо-вперёд-влево.
3. Прямая рука вдоль туловища и, наклоняясь за ней, тянемся второй прямой рукой вверх. Выполнять попеременно в каждую сторону.
4. Руки ставим на пояс и вращаем тазом в одну и в другую стороны.

* **Упражнение для ног и ягодиц**

1. Классические приседания с прямой спиной и вытягиванием рук вперёд.
2. Широко расставить ноги и глубоко присесть. Поочередно становиться то правой, то левой ногой на носок.
3. Махи ногами поочередно вперёд-назад.
4. Махи ногами в сторону. Сначала одной, потом другой.
5. Становимся на колени и подымаем согнутую ногу вверх. Сначала одну, потом другую.
6. Поставить ноги вмести и, не сгибая колен, положить ладони на пол, подняться.
7. Попрыгать.

* **Упражнения для пресса**

1. Ложимся на пол и выполняем подъём прямых ног.
2. Выполняем скручивание с руками за головой и приподнятым подбородком (как будто мячик зажат под подбородком).
3. Выполняем движение согнутых ног, как при езде на велосипеде.

* **Упражнения на растяжку**

1. Максимально широко ставим ноги. Одну ногу сгибаем в колене, вторую оставляем прямой и задерживаемся в таком положении 10 секунд. Меняем ногу.
2. Садимся на пол. Сдвигаем прямые ноги и наклоняемся грудью к коленям, а руками тянем носки стоп на себя. Задерживаемся в таком положении 10 секунд.
3. Сидя на полу, раздвигаем ноги на максимальную ширину и поочередно наклоняемся к одному и второму колену.
4. Стоя ровно, выравниваем спину и сводим руки в замок на лопатках.
5. Перекрещиваем руки на груди и пытаемся обнять сами себя.
6. Вытягиваем перед собой прямые руки и крутим кистями.

**Такого примерного комплекса упражнений для утренней зарядки будет достаточно, чтобы разбудить организм и разогреть мышцы тела.**

**Почему нужна утренняя зарядка**

* **Утренняя зарядка поможет вам набраться силы и энергии на весь день.** Уделяйте каждое утро немного времени для физических упражнений и это обеспечит вас силой и энергией на весь рабочий день. Вы будете бодры и будете себя чувствовать намного выносливее на протяжении всего дня.
* **Регулярность — важный критерий утренней зарядки.** Поэтому соблюдайте режим, и ежедневно делайте с утра физические упражнения. Это поможет вам быть всегда в форме.
* **Если будете ежедневно заниматься спортом по утрам, то это войдет в вашу систему.** Ваше тело будет готово к тому, что после пробуждения его ожидает работа и по этому вам станет намного проще просыпаться по утрам и пересиливать лень. Вы будете легко пробуждаться и не будете чувствовать себя сонным, а полным сил и энергии.
* **Занимаясь утром вы включаете метаболизм.** Это позволяет вам тратить намного больше энергии чем при занятиях в другое время, что в свою очередь позволяет легче терять лишний вес
* **Так же важным критерием является то, что утренняя зарядка поможет вам регулировать свой аппетит.** Вам будет легче справится с аппетитом, вы сможете адекватней выбирать необходимую вам пищу.
* **Научные исследования показали, что физическая нагрузка увеличивает умственные способности.** Утренние физические упражнения помогут вам успешнее справляться с работой.
* **Зарядка по утрам позволит вам правильно и позитивно мыслить в течении всего дня!**
* **Утром вы реже подвергаетесь нагрузкам.** Вы будете спокойно терять лишние килограммы. Вы не будете думать о различных проблемах, вы сможете расслабиться и морально отдохнуть.
* **Если вы следуете режиму ежедневных утренних тренировок, то вас ожидает крепкий хороший сон.** По этому даже раннее пробуждение не будет грозить вам сонливостью на весь день

Подытожим: утренняя зарядка — очень эффективное средство, чтобы быть здоровым и подтянутым, легко просыпаться и не чувствовать себя сонным



