**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект? Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя зарядка призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, утренняя зарядка позволяет использовать в качестве исходных положений сидя и лежа. То есть вы можете начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Утренняя зарядка предписывает все делать медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее, ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. В целом утренняя зарядка не должна вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

Итак, вот какие упражнения предлагает утренняя зарядка:

спокойная ходьба со спокойным дыханием (1 минута);

поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз);

ноги на ширине плеч, совершать вращательные движения головой, наклонять ее вправо и влево, вперед и назад, к плечам (2-5 раз);

расставить ноги на ширине плеч, правую руку поднять вверх и потянуться влево, левую руку отвести за спину или поставить на пояс (2-5 раз каждой рукой);

ноги на ширине плеч, руки выпрямить параллельно полу, поворачивать верхнюю часть туловища вправо и влево (2-5 раз в каждую сторону);

оставить ноги на ширине плеч, наклоняться вперед и назад (2-5 раз в каждую сторону);

махи ногами назад, вперед и в сторону (2-5 раз каждой ногой);

сидя на полу, выпрямить ноги, взяться пальцами рук за пальцы ног (2-5 раз);

лежа на спине, согнуть ноги в коленях, повернуться так, чтобы колени коснулись пола (2-5 раз каждой ногой);

стоя на четвереньках выгибать и прогибать спину (2-5 раз);

сидя на пятках, тянуться руками вдоль пола вперед(2-5 раз);

сидя на полу, прямые ноги расставить широко, тянуться то вперед, то к одной, то к другой ноге (1 минута);

поставить ноги на ширине плеч, совершать круговые движения плечами, а затем прямыми руками (2-5 раз);

«ножницы» руками перед собой параллельно и перпендикулярно полу (2-5 раз в каждой плоскости);

поставить ноги вместе, руки согнуть перед грудью, делать рывковые движения согнутыми и прямыми на два счета (2-5 раз);

приседания в спокойном темпе (2-5 раз);

спокойные прыжки то на одной ноге, то на другой, то на двух вместе (1 минута);

спокойный бег с переходом в ходьбу (1 минута);

поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз)

Для достижения наилучшего эффекта утренняя зарядка должна заканчиваться водными процедурами: обтиранием или душем.