**Плюсы утренней зарядки**

Наверняка, каждому из нас не понаслышке знакомо то чувство, когда после звона будильника так не хочется вставать и начинать рабочий день, когда тёплая постель кажется лучшим местом на Земле, а все дела могут подождать ещё пару минут. После пробуждения с таким настроением любой, даже самый светлый и солнечный день будет проходить мрачно и напряжённо. Избежать этого и обеспечить себя зарядом энергии и бодрости поможет обыкновенная утренняя зарядка. Именно она тренирует силу воли и формирует характер.

У утренней зарядки есть целый ряд плюсов. В первую очередь, выполнение физических упражнений после пробуждения помогает организму проснуться, зарядиться энергией. Для учителя это особенно приятно, т.к. ребенок на 1-ом уроке уже настроен на плодотворную работу, а не борется с зевотой. Утренняя зарядка нормализует циркуляцию крови, тем самым обеспечивая все внутренние органы, в том числе и мозг, необходимым количество кислорода, повышая его умственную активность с самого утра. Физические упражнения помогают разбудить нервную систему после сна и подготовить организм к предстоящим нагрузкам. Ещё одним достоинством зарядки, о котором нельзя не упомянуть, является поддержание в отличной форме мышц. Не смотря на то, что утренняя зарядка включает в себя самые элементарные физические упражнения и не предполагает интенсивные нагрузки, этого будет вполне достаточно для того, чтобы ваше тело всегда находилось в тонусе. Особенно важно прививать культуру зарядки среди детей и подростков, т.к. в этот период происходит развитие, укрепление, становление организма. А это мышечная масса, кости, суставы, нормализуются основные нервные процессы – возбуждение и торможение. Чтобы у детей вошло в привычку делать зарядку, нам необходимо постоянно проводить профилактику, напоминать обо всех плюсах, положительном воздействии на организм. Самое главное свойство утренней зарядки – лучший способ усилить защитные свойства организма и повысить иммунитет.

Для детей младшего и среднего школьного возраста естественной является потребность в двигательной активности. Если функции и системы организма не получают этой активности, то происходит торможение развития процессов, возникают морфологические нарушения. Не только на уроках физкультуры мы прививает культуру зарядки. Для повышения тонуса можно использовать физминутки во время или в начале урока. Если мы с вами будем говорить об этом со своими детьми, с родителями постоянно и использовать на уроках физкультминутки (3 упражнения), то это поможет повысить иммунитет в связи с предстоящей весенней вспышкой заболеваемости.

*Кириллова Наталья Леонидовна*

*Учитель физической культуры*

*МОУ «Татауровская СОШ»*

*Прибайкальского района*