

## **Зачем нужна зарядка**

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.

Своего ребенка лучше приучать с раннего детства к утренней зарядке

Такое состояние может длиться (в зависимости от индивидуальных особенностей) от 1 до 3 часов. Чтобы полностью проснуться и стряхнуть подобную «заторможенность», необходимо разработать суставы и мышцы. Другими словами, нужно просто сделать зарядку.

**Какая польза от зарядки?**

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.

- **Утренняя зарядка стимулирует метаболизм. Благодаря этому человек постепенно обретает красивые формы. Некоторые мышцы подкачиваются, появляется стройность, подтягивается живот.**
- **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.**

**Зарядка подразумевает набор простых упражнений, которые направлены на разогрев мышц и проработку суставов. Никаких чрезмерных нагрузок утренняя физкультура не содержит. А поэтому она не вызывает ощущения усталости или боли.**

**Во время выполнения упражнений в организме усиливается выработка эндорфинов. Эти гормоны радости способны значительно повысить настроение и зарядить позитивом на весь день.**

**Приняв решение делать зарядку, вам необходимо заставить себя подниматься на 10-15 минут раньше. На первых порах при правильном настроении и соответствующей мотивации вы с легкостью преодолеете этот барьер.**

**Нужно пересилить себя и встать с утра**

**Но со временем, приблизительно к 20-21 дню, могут начаться серьезные трудности. Положительные результаты к этому времени еще мало заметны. Поэтому начинают появляться навязчивые мысли: «Зачем мне нужна эта зарядка, она все равно ничего не дает. Лучше поспать лишние 10-15 минут». Вот именно в этот момент важно не поддаваться таким мыслям и преодолеть себя. Такое «упражнение» здорово прокачает вашу силу воли. Хэл Элрод в своей всемирно известной книге «Магия утра» утверждает, что миновав кризис в 21-й день и достигнув 30-го дня, вы полностью сформируете привычку. Ваш организм будет с легкостью просыпаться. А вы станете позитивно относиться к утренней зарядке.**

**Утренняя зарядка оказывает комплексное воздействие на организм. Она активизирует кровообращение, ускоряет обмен веществ. Благодаря улучшенному кровотоку все внутренние органы получают достаточное питание и начинают значительно активнее функционировать.**

**Полезьа утренней зарядки заключена в следующих воздействиях:**

- **укрепление сердечной мышцы;**
- **улучшение работы дыхательной системы;**
- **повышение упругости мышц;**
- **нормализация состояния сосудов, повышение их проходимости;**
- **выравнивание осанки;**
- **усиление концентрации внимания;**
- **повышение подвижности суставов;**
- **стимуляция работы мозга;**
- **повышение выносливости;**
- **нормализация работы вестибулярного аппарата.**

**Особенно полезна зарядка тем людям, которые вынуждены вести сидячий образ жизни. Для них физкультура – это необходимость.**

**Утренняя зарядка: основные правила и рекомендуемые упражнения**

**Существует еще одно распространенное заблуждение. Некоторые люди уверены, что не обязательно делать зарядку утром. Можно практиковать физическую активность после обеда и даже вечером. Если речь идет об утренней зарядке, то все специалисты сходятся в одном: она должна быть утром, после пробуждения. Ведь основная цель такой гимнастики – зарядить человека бодростью и энергией на весь день.**