**На зарядку становись!**

**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. Она не

предназначена для того, чтобы тренировать организм.

**Во-вторых**, утренняя зарядка должна состоять исключительно из

упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической

деятельности призван 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**, в качестве исходных положений используются положения,

сидя и лежа. То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с

постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений.

Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть

значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние

физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не

совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его

жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо

учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми

выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса.

Например, поднимание рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости

позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или

наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, потом корпус

выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую

нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению

грудной клетки. Например, поднимание рук в стороны до уровня плеч и их

опускание.

Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания,

выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или

подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

**Будьте здоровы!**