О пользе утренней зарядки слышал каждый. Но, каждый ли человек ее делает? Конечно нет. Причиной тому является банальная лень. А ведь простая 5-10 минутная зарядка после сна является не только полезной, но и необходимой. В этой статье мы расскажем о пользе утренней зарядки для детей и взрослых

Очень часто люди просыпаются с утра не в лучшем расположении духа. Причины этому разные: неправильный образ жизни, режим дня (зачастую вынужденный), сезонные потрясения организма, нерациональное питание и многое другое. Все это ведет к тому, что проснуться утром для нас становится пыткой. И, чтобы минимизировать вредные последствия для нашего организма и просыпаться утром бодрым, нужно всего лишь выполнять самое простое и одновременно сложное – утреннюю зарядку.

### Итак, в чем польза от утренней зарядки?

‒ Утренняя зарядка помогает освободиться от утренней сонливости, привести себя в чувство и дает заряд бодрости. Регулярность является важным критерием утренней зарядки. Ежедневное занятие зарядкой приведет тело в готовность к тому, что после пробуждения его ожидает работа, и поэтому станет намного проще, проснувшись утром, пересиливать лень.  
‒ В утренние часы активизируется метаболизм. Это позволяет тратить во время утренней зарядки намного больше энергии, чем при занятиях в другое время, что в свою очередь помогает регулировать свой вес, предотвращая ожирение. Улучшение кровообращения во время зарядки приводит к улучшению работы внутренних органов, повышается иммунитет. Кроме того, мышечная нагрузка способствует выделению «гормонов радости» – эндорфинов, что улучшает настроение.

Небольшая утренняя нагрузка подготавливает нас к более тяжелой в течение дня. Таким образом, повышается стрессоустойчивость, эмоциональное состояние остается стабильным, сон становится крепче, и наш организм лучше отдыхает и лучше пробуждается. Из всех упражнений в качестве утренней зарядки рекомендуется выполнять самые обычные, не требующие специальной подготовки и доступные каждому.

### Комплекс упражнений для утренней зарядки.

Каждое упражнение выполняется по 8-10 раз. Постепенно нагрузку можно увеличивать. Упражнения проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.

**Упражнения для головы и шеи** (выполняются в медленном темпе).  
1. Поворачиваем голову вправо и влево.  
2. Наклоны головы назад и вперед.  
3. Наклоны головы в сторону плеч.

**Упражнения для верхних конечностей.**  
1. Круговые движения плечами поочередно и вместе.  
2.  Круговые движения прямыми руками, как бы рисуя круг.  
3. Быстрые махи руками перед собой, чередуя, одна рука сверху, вторая – внизу.  
4. Согнутые в локтях руки энергично отводим несколько раз назад, после чего отводим один раз прямые руки.  
5. Разогреваем локтевые суставы, вращая согнутые в локтях руки.  
6. Разогреваем суставы кисти, делая вращения по очереди в одну и в другую сторону в лучезапястных суставах.

**Упражнения для туловища.**  
1. Ставим ноги на ширину плеч. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться ладонью пола. Движения должны быть плавными, чтобы не травмировать поясницу;  
2. Выполняем вращения тазом, держа руки на поясе;  
3. Ставим одну руку на пояс, вторую – над головой и тянемся в сторону первой. Затем меняем положение рук и тянемся в другую сторону.

**Упражнения для нижних конечностей.**  
1. Выполняем поочередные махи прямыми ногами, вперед-назад;  
2. Приседания, без отрыва пяток от пола;  
3. Вращение согнутой в колене ноги в тазобедренном суставе, поочередно правой и левой ногой.

Зарядку лучше делать сразу после того, как проснулись, заранее рассчитав для этого время, чтобы не опоздать по своим делам. После зарядки, перед завтраком лучше выпить стакан воды. Это ускорит обмен веществ и поможет желудку начать вырабатывать необходимые ферменты для усвоения пищи.

После зарядки очень полезно принимать контрастный душ. Для тех, кому эта процедура может показаться экстремальной, в первое время рекомендуется выполнять следующие советы:  
1. Во время контрастного душа не мочить голову.  
2. Нужно чередовать горячую и холодную воду, меняя температуру примерно через минуту.  
3. За сеанс нужно поменять температуру 3-5 раз.  
4. После душа необходимо растереться махровым полотенцем, чтобы улучшить кровоснабжение и быстрее согреться.

Кстати, ранее, в одной из статей, мы писали о [**пользе закаливания**](http://vespo.com.ua/fitness-i-zozh/zakalivanie-detey-usloviya-printsipyi-vidyi-zakalivaniya/)для детей. Обязательно прочитайте.

Подведем итоги. Утренняя зарядка, при еѐ регулярности, является довольно эффективным средством для укрепления организма, которое помогает справиться с повседневными нагрузками и увеличивает сопротивляемость болезням.