Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Средняя общеобразовательная школа № 3 имени дважды героя Советского Союза Н. М. Скоморохова г. Красноармейска Саратовской области».

«Зачем нужна зарядка?».

Учитель начальных классов

Ченаш Е. А.

2019 год.

**Зачем нужна зарядка.**

Большинству людей известно, что необходимо делать по утрам зарядку. **Надо ли вообще делать зарядку?** По этому поводу вспомним высказывание древних китайцев: "Десять минут утренней зарядки приравнивается к получасовой дневной тренировке". **Делаем вывод** - хотите сэкономить 30 минут днём, сделайте утром зарядку.

**Для чего вообще нужна утренняя зарядка?**Делая по утрам упражнения, мы помогаем организму (головному мозгу, внутренним органам) перейти от сонного состояния к бодрствованию. Благодаря этому наш организм способен адекватно реагировать на внешние физические и психические раздражители, в конечном итоге мы меньше испытываем стрессов.

Многие люди не понимают, что, отказываясь от зарядки, они наносят большой ущерб своему организму. Учеными было доказано, что во время сна мышцы расслабляются, легкие дышат медленно, а сердце работает не в полную силу. Таким образом, функции организма затормаживаются. И привычных утренних движений, таких как простое умывание, завтрак, поход на работу или в школу, недостаточно для того, чтобы организм окончательно проснулся. Все это время он как будто дремлет и окончательно проснется только через 2-3 часа. Получается, что вся работа, проделанная за это время, является неэффективной.

Если же утро начинается с зарядки, то активизируется кровообращение, дыхание, работа мозга и кишечника, то есть, организм полностью просыпается. Зарядку лучше всего закончить душем или обливанием (обтиранием).

Безусловно, утренняя зарядка не обеспечивает атлетическое телосложение. Ее задача сводится к укреплению тела, организма и даже воли. Поэтому, если человек сможет перебороть себя и выполнять утром зарядку, это, значит, что он способен преодолеть любые жизненные трудности.

Особо важна закаливающая роль зарядки. Со временем она позволит болеть значительно меньше, а, впоследствии, и вовсе избавит от простуд.

Можно проделывать следующие упражнения:

Эти простые упражнения позволят поддержать упругость тела и бодрость всего организма.

**1.** Разминка. Ходьба на месте в течение 1 минуты. Дышать спокойно и свободно.

**2.** Встаньте прямо, ноги вместе, руки по швам. На вдохе поднимаете руки вверх через стороны, одновременно вставая на носки. На выдохе опускаете руки, встаёте на стопы. Повторить 5 раз.

**3.**Положить ладони на пояс, поворачивать голову влево и вправо, наклонять вперед, назад. Затем попеременно к неподвижному правому и левому плечу, стараясь достать каждое ухом 5 раз.

Кстати, подстраховывайте шею, придерживая голову рукой. Это так же убережет вас от случайной травмы. Особенно при движении головы назад.

**4.** Поднимите руки перед собой до уровня плеч. Выполните 5 вращений кистями в одну и в другую сторону.

**5.** Не опуская руки, разведите их в стороны. Выполните 5 вращений руками в локтевых суставах.

**6.** Дотроньтесь кистями рук до плеч, выполните 5 вращений плечами вперед и назад.

**7.** Круговые вращения выпрямленными руками вперед и назад 5 раз.

**8.** Встаньте прямо, ноги вместе. Попеременно поднимайте согнутую в колене правую и левую ногу. 5 раз.

**9.** Выполните 5 махов ногами вперед-назад и в сторону.

**10.** Левую ладонь положить на пояс, правую поднять. Наклонить туловище влево. Переменить руки наклониться вправо, 5 раз в каждую сторону.

**11.** Расставить руки в стороны и поворачивать туловище влево и вправо, как вертолет, 5 раз.

**12.** Кисти на поясе, наклоны вперед (руки тянуть от себя параллельно полу) и назад 5 раз.

**13.** Присесть 5 раз, стараясь не отрывать пятки от пола. Сохранять спину прямой.

**14.** Встаньте прямо, ноги вместе, руки по швам. На вдохе поднимаете руки вверх через стороны, одновременно вставая на носки. На выдохе опускаете руки, встаёте на стопы. Повторить 5 раз.

На этом утренние упражнения можно закончить. Этот процесс не должен превышать 10-15 минут.