

Польза утренней зарядки.

Утренняя зарядка — это комплекс физических упражнений, выполняемый в утренние часы для перевода организма из состояния сна к бодрствованию.

РИС 1.

Основные задачи – активирование физиологических процессов, повышение общего тонуса, работоспособности, создание бодрого настроения.

Почему нужно делать зарядку каждый день?

1. Способствует общему развитию, укреплению здоровья: улучшается сердце, сосуды, дыхательная система.
2. Потягивания, растяжки улучшают подвижность суставов, что делает нас пластичнее, грациознее. Это замечательная профилактика и один из способов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как артроз, остеохондроз и другие.
3. Улучшается осанка. Фигура становится стройнее, повышается тонус, упругость мышц. Утро идеальное время для того, чтобы заняться силовыми нагрузками, что благоприятствует росту и укреплению мышечной массы.
4. Во время занятий спортом выделяются гормоны, биологически активные вещества, усиливающие внутриклеточный метаболизм и резистентность.
5. При физической нагрузке оптимизируется тканевый обмен, что повышает общий тонус организма, его работоспособность. Будет легче осваивать новое.
6. Гимнастика повышает настроение, концентрацию внимания. Как только начнете тренироваться по утрам, заметите, что день начинаете с большим удовольствием. Упражнения стимулируют рост новых нервных клеток, насыщают мозг кислородом, что влечет за собой улучшение памяти.

Когда заниматься?

Зарядку можно выполнять утром, днем и даже вечером, при этом польза от зарядки будет в любом случае.

Польза ***утренней зарядки*** очевидна: она поможет побороть синдром гипокинезии, выражающийся в раздражительности, плохом настроении,

снижении жизненного тонуса, повышенной сонливости, вялости и усталости.

Дневная поможет поддержать энергию, снять лишнее напряжение, отвлечься, размять тело во время работы.

Вечерние упражнения тоже не стоит списывать со счетов. Они помогут снять усталость после рабочего дня, ускорят обмен веществ, снизят вечерний аппетит, и самое главное, подготовят организм к полноценному ночному отдыху.

Польза зарядки неоспорима. Главное - систематичность, регулярность, постоянство. Благодаря гимнастике, мы не только энергичны, но и формируем характер, так как через преодоления себя повышается наша уверенность, сила воли.

***Пусть ваше утро будет
бодрым и здоровым!***



*Материал подготовили врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович,
помощник врача-гигиениста Ульяна Юрьевна Сорочинская*