**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА, НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Утренняя зарядка представляет собой ряд физических упражнений, которые нужно выполнять непосредственно после сна. Такая зарядка характеризуется средней степенью нагрузок и охватывает практически всю мускулатуру человека.  
  
Цель упражнений – поднятие общего тонуса организма, улучшение всех процессов жизнедеятельности. Зарядка помогает плавно перейти от покоя после сна к обычному рабочему состоянию.  
  
Утренняя зарядка имеет множество плюсов. Она улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ, развивает мускулатуру, улучшает осанку, поднимает настроение.  
  
Гимнастикой можно заниматься людям, вне зависимости от возраста. Особенно она полезна тем, кто ведет сидячий образ жизни. Зарядку следует выполнять ежедневно, только тогда она принесет пользу. Перед началом занятий нужно хорошо проветрить помещение, а если есть возможность – пойти на свежий воздух.  
  
**Как подготовиться к выполнению зарядки?**  
  
Не нужно сразу же приступать к собственно гимнастике. Необходимо должным образом подготовиться. После того, как вы проснулись, ополосните лицо прохладной водой, выпейте стакан простой воды. Дальше можно приступать к гимнастике.

* Минуту походите на месте, размахивая руками, сжимая и разжимая пальцы.
* Займите позицию, чтобы ноги оказались на ширине плеч. Потрите ладони друг о друга. Затем вздохните, поднимите ладони вверх вдоль лица (но не касайтесь кожи), заведите их за голову, а потом с выдохом опустите. Повторите десять раз.
* Помните, что главное в зарядке – выполнять упражнения с хорошим настроением. Не нужно посвящать гимнастике сразу очень много времени, наращивайте темп постепенно.

**Упражнения для шеи и плеч**  
Сначала работаем над укреплением шеи. Исходная поза – ноги на ширине плеч, руки на талии. Постепенно наклоняйте голову в разные стороны, вперед, назад. Затем поверните ее вправо и влево. После можно начинать вращать головой, работайте сначала над одним направлением, после над другим. Попробуйте напрячь мышцы шеи, а потом расслабить.  
  
Далее можно поработать с плечевым отделом. Встаньте так, чтобы ноги оказались на ширине плеч. Немного подайтесь телом вперед, при этом следите, чтобы руки были согнуты в локтях. Делайте руками движения, будто вы бежите. Следите, чтобы дыхание не сбивалось.  
  
Встаньте, ноги на ширине плеч. Левая рука идет через сторону вверх, правую заведите за спину, прогнитесь и потянитесь, сделав вдох. Вернитесь в начальную позицию и выдохните. Повторите, поменяв положение рук.  
  
Встаньте так, чтобы ноги были врозь. Начинайте махать руками, причем движения должны сопровождаться вращением тела вправо или влево. Дыхание при этом задерживать нельзя.  
  
Встаньте так, чтобы ноги были на ширине плеч. Выпрямите руки, отведите их в стороны и начинайте выполнять ими круговые движения. При этом со всей силы сжимайте и разжимайте пальцы.  
  
**Упражнения для талии**  
  
Встаньте так, чтобы ноги были врозь. Выдохните, наклонитесь вперед, вдохните, вернитесь в исходную позицию. Следите, чтобы ноги при этом оставались выпрямленными.  
  
Встаньте прямо, ноги врозь. Выдохните, одновременно наклоняясь вправо, при этом правая рука должна скользить по бедру, а левую нужно завести за голову. Вдохните, вернитесь в исходную позицию, повторите, но уже в другую сторону.  
  
Выполняйте круговые движения нижней части тела, как при вращении обруча.  
  
Выполняйте качания тела вперед и назад. Для этого встаньте так, чтобы ноги оказались на ширине плеч, руки положите на талию. Быстро наклонитесь вперед, затем резко остановитесь, потом быстро вернитесь в начальное положение. Выполняйте действие несколько раз, причем беспрерывно.  
  
Выдохните, одновременно максимально втягивая внутрь мышцы живота, затем выдохните и расслабьтесь.  
  
**Упражнения для ног**  
  
Выполняйте попеременно махи ногами. В этот же момент руки вытяните вперед. Постарайтесь касаться ладоней мыском.  
  
Делайте приседание на двух ногах. Следите, чтобы в работу были включены мышцы ягодиц, икры, задняя сторона бедер.  
  
Очень широко расставьте ноги. Приседайте на одну, вторая в этот момент должна быть абсолютно выпрямлена. Таким образом «перекатывайтесь» с ноги на ногу, стараясь приседать как можно ниже.  
  
Выполняйте ногами попеременно махи в различных направлениях – назад, вперед, в сторону.  
  
Побегайте на месте в спокойном ритме.