

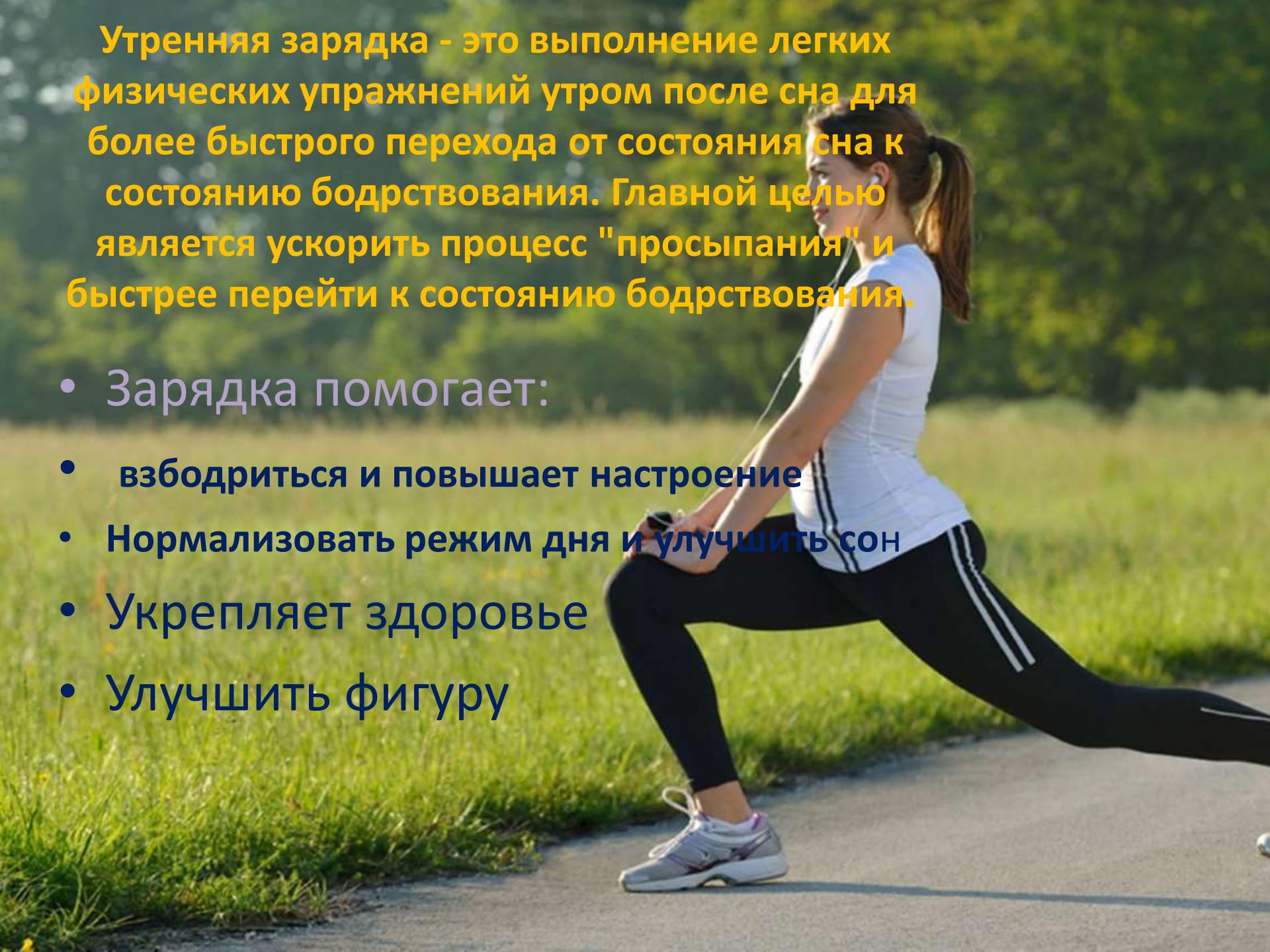
Утренняя зарядка – здоровый образ жизни



Выполнил: Студент группы СЭЗС-82
Ансимов А.А
Преподаватель: Чернова Ю.С

Утренняя зарядка - это выполнение легких физических упражнений утром после сна для более быстрого перехода от состояния сна к состоянию бодрствования. Главной целью является ускорить процесс "просыпания" и быстрее перейти к состоянию бодрствования.

- Зарядка помогает:
- взбодриться и повышает настроение
- Нормализовать режим дня и улучшить сон
- Укрепляет здоровье
- Улучшить фигуру

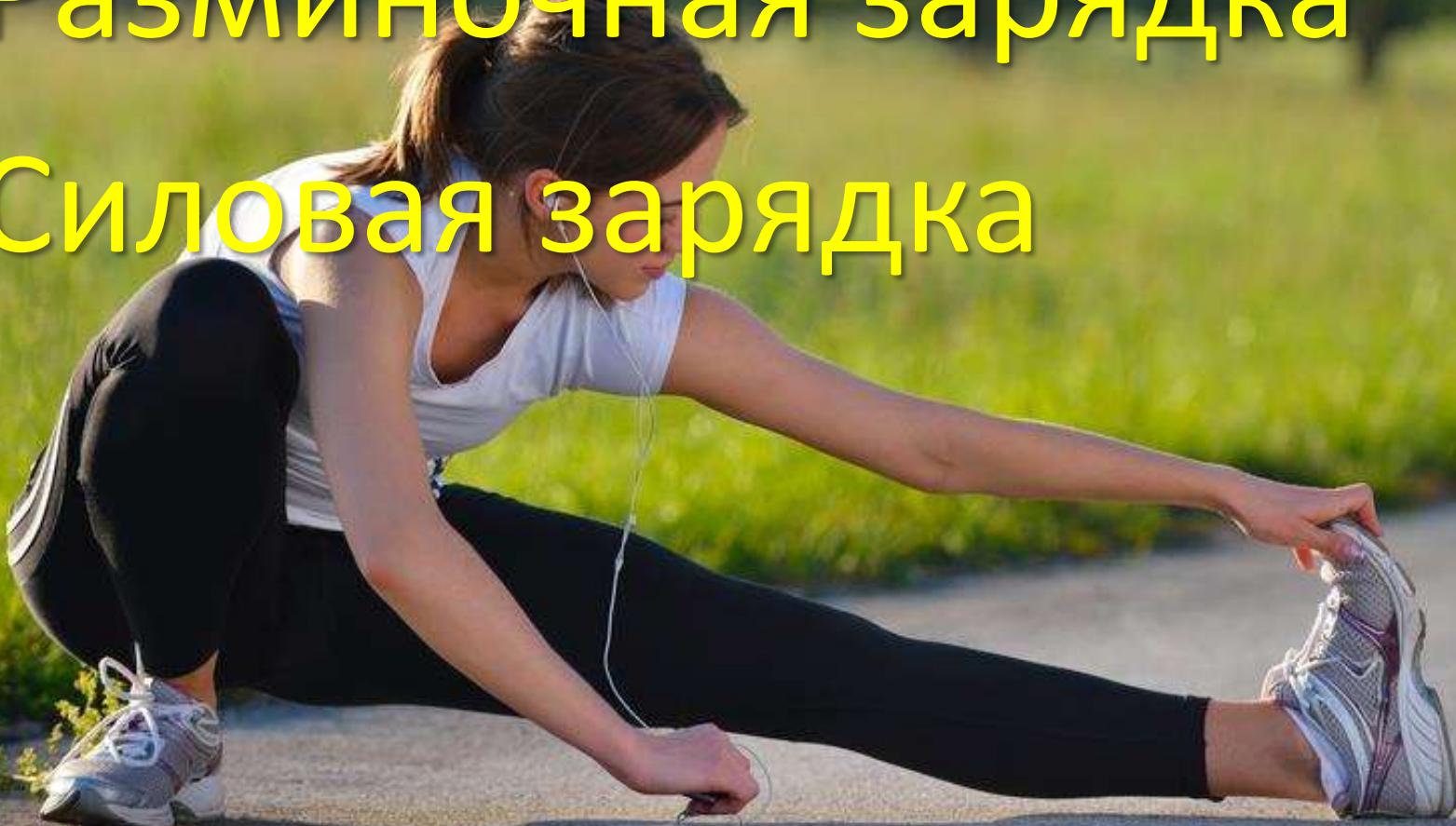


Правила зарядки

- Утреннюю зарядку делайте на свежем воздухе, а зимой - в хорошо проветренной комнате при открытой форточке.
- Костюм, в котором вы выполняете утреннюю зарядку, должен быть легким, не стесняющим движений.
- Упражнения комплекса утренней зарядки по трудности должны быть посильными.
- В комплекс утренней зарядки входят обычно не менее 8 упражнений, и каждое из них надо выполнить не менее 8 раз.

Виды:

- Экспресс зарядка
- Разминочная зарядка
- Силовая зарядка



Экспресс зарядка

- Такая зарядка делается довольно быстро. Как правило, на нее тратится не больше, чем 5-7 минут с утра, и делается для того, чтобы быстро активировать свой организм. Она не приносит большого физического развития, но, способна пробудить все органы за короткое время, размять мышцы. Такая зарядка делается в любое время, так как она позволяет снять усталость и напряжение. Для нее не нужно никакого инвентаря, только ваше желание и усердие.

Разминочная зарядка

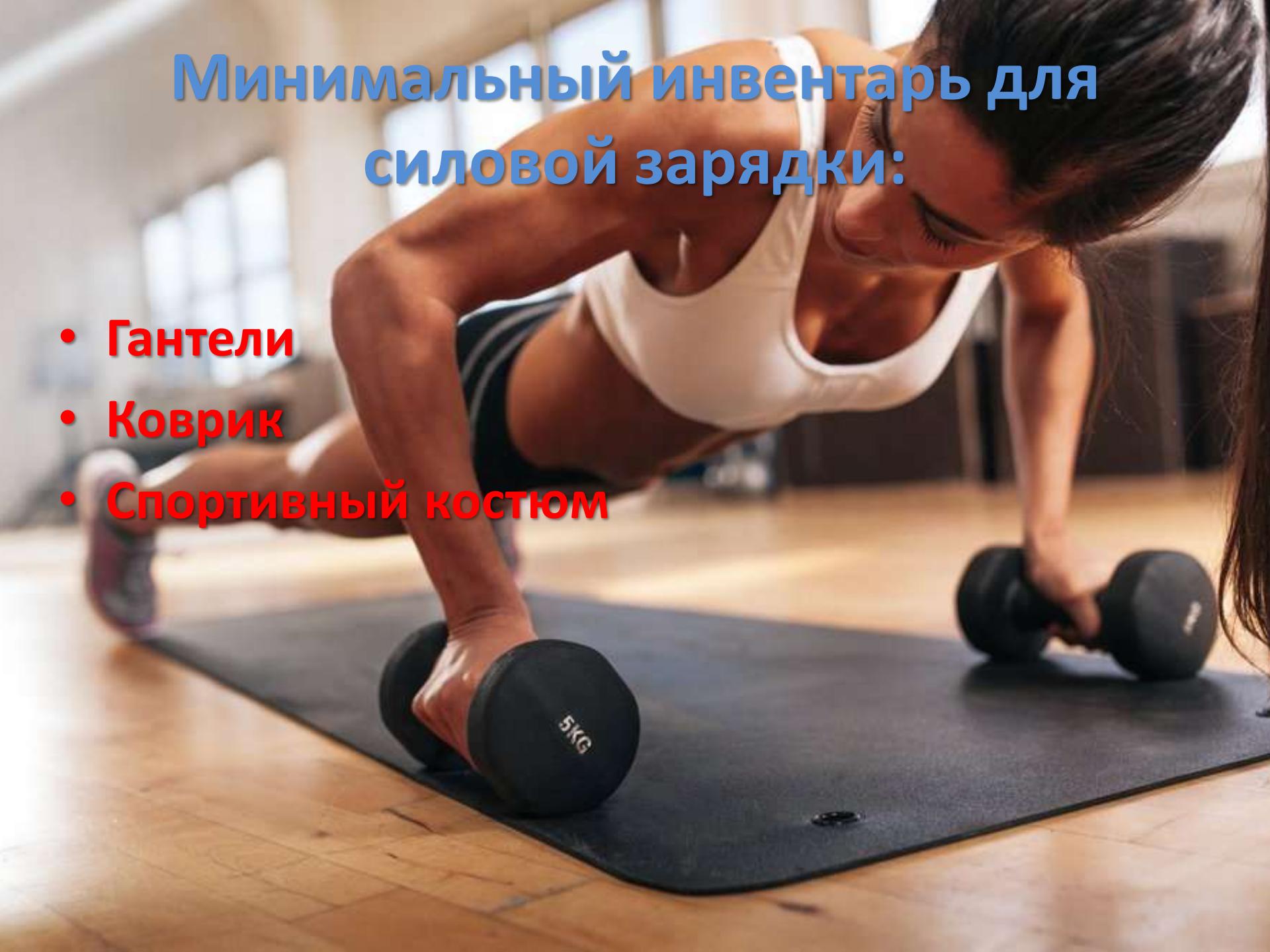
- Разминочная зарядка похожа на предыдущий метод, но, отличается тем, что вы тратите на нее больше времени, и она способна укреплять ваши мышцы. Ее нельзя сделать в любом месте, так как комплекс упражнений требует приседаний, упоров лежа, а также жима пресса. Такая зарядка делается 10-15 минут, но приносит большую пользу, при этом, не нагружая организм. Но, вам потребуется коврик или коремат, или же спортивная одежда.

Силовая зарядка

- Это более качественная зарядка, которая позволяет не только разминать мышцы, но и укреплять их. В принципе, если у вас нет возможности ходить в спортивный зал, то силовая зарядка частично способна его заменить. Она занимает не менее 25 минут, но, приносит неимоверную пользу.

Минимальный инвентарь для силовой зарядки:

- Гантели
- Коврик
- Спортивный костюм



Заключение:

- **Физические упражнения зарядки** - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс. Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой - получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.
- Регулярные занятия утренней зарядкой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус.