Нужна ли зарядка?

 Каждому из вас, хорошо известно, что по утрам надо делать зарядку. Известно-то известно, но многие ли регулярно выполняют это исключительно важное правило гигиены! К сожалению, нет. Причины всегда находятся: одни говорят, что и рады бы заниматься гимнастикой, но на нее не хватает времени; другие считают зарядку ненужным делом, поскольку и так, мол, достаточно нагружают себя на спортивных занятиях; третьи ссылаются на то, что толку от нее мало, ибо больших мышц она не нарастит; четвертые честно признаются, что делать упражнения лень.

 Вот это последнее и есть самая главная причина того, почему большинство ребят увиливают от зарядки. И тем, без преувеличения, наносят себе очень большой ущерб.
    Считаете, громко сказано! Нисколько: ущерб от этого действительно немалый. И постараюсь вас в этом убедить.
 Ученые установили: когда мы спим, наши мышцы расслаблены, сердце работает вполсилы, легкие дышат не спеша. Словом, большинство функций организма заторможено. И хотя, поднявшись с постели, вы начинаете двигаться — умываетесь, завтракаете, идете в школу, организм ваш все еще остается в своеобразном дремотном состоянии. Окончательно он проснется лишь через 2—3 часа. А до того работа ваша на уроках будет протекать неполноценно.
    Другое дело, если вы выполните утром физические упражнения. Сразу активизируются кровообращение, дыхание, работа мозга, деятельность кишечника. И организм полностью пробудится. Затем — душ или обливания (обтирания). И вот вы уже не поплететесь в школу, а отправитесь туда решительной, упругой походкой, ощущая в теле легкость, а в голове — ясность.
    Утренняя зарядка не сделает вас атлетом (для этого существуют другие приемы), но она укрепит и ваше тело, и весь ваш организм, и в конце концов (а может быть, в первую очередь) вашу волю. Ведь известно, что себя победить труднее всего. И если вы не сможете справиться с таким простым делом, как утренняя зарядка, то как же тогда будете преодолевать в жизни настоящие трудности, добиваться успеха!
    Особо хочется подчеркнуть закаливающую роль зарядки. Ведь многие из вас простуживаются и заболевают по нескольку раз в год. Воздушные ванны во время упражнений, водные процедуры — прекрасное средство закаливания, которое со временем позволит болеть значительно меньше, а потом и вовсе избавит от простуд. Нужно только быть настойчивым и ежедневно, из месяца в месяц, из года в год (всю жизнь) начинать утро с зарядки.
    Итак, проветрив комнату (а в теплое время года открыв настежь окно), приступайте к утренней гимнастике. Проделайте для начала такие упражнения:
1. Ходьба или легкий бег на месте (или по комнате). 1—2 мин.
2. Потягивание. Встаньте на носки, поднимите руки ладонями вверх и потянитесь (видели, конечно, как это делают после сна кошки и собаки) к потолку — вдох. Тянитесь энергично, напрягая мышцы. Возвратитесь в исходное положение — выдох. Повторить 3—4 раза: Упражнение способствует укреплению мышц позвоночника, улучшению кровообращения в мышцах рук, увеличению объема грудной клетки.
3. Упражнения для укрепления мышц ног, улучшения подвижности в суставах. Приседания на всей ступне и на носках (6—8 раз). Еще одно упражнение для ног: стоя, держась за спинку стула, круговые движения правой, затем левой ногой (6—8 раз).
4. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Первое: круговые движения руками вперед и назад в ускоренном темпе. Второе: сгибание и разгибание рук в упоре лежа или с упором на сиденье стула. 6—8 раз. Заканчивайте упражнения потряхиванием рук, чтобы снять напряжение.
5. Упражнения для укрепления мышц живота и спины, боковых мышц туловища: а) наклоны вперед; б) наклоны назад; в) на¬клоны в стороны (насос); г) повороты туловища влево и вправо (вокруг вертикальной оси). Каждое упражнение — 6—8 раз в медленном темпе.
6. Прыжки или бег (можно со скакалкой). Эти упражнения предназначены для усиления деятельности двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Выполнять 20—30 сек.
7. Упражнения для постепенного перехода от возбужденного состояния к спокойному: ходьба на месте с сохранением правильной осанки (2—3 мин.).

И. р.: http://andervlad.ru/stati/2013-11-11/nuzhna-li-zaryadka