**Утренняя гимнастика и физическая активность в спорте**

  **Физическая активность** является одним из ключевых аспектов в формировании здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и значительно улучшает его здоровье, положительно влияет на продолжительность жизни.

 Потребность в движении – потребность ,которая играет важную роль в жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его развития.

 Влияние занятий спортом на здоровье неоспоримо: это видно и на примере многих тысяч спортсменов.

 Утренняя гимнастика – одна из форм физической подготовки.

 **Ежедневная утренняя гимнастика ,** дополненная водными процедурами – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания силы и воли ,закаливания всего организма.

 Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней гимнастики это :

- устранение каких –либо последствий сна

- увеличение тонуса нервной системы

- усиление работы основных систем организма.

 Решение этих задач позволяет плавно и в то же время быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психологических нагрузок.

Противопоказаний к утренней зарядке совсем немного. Практически любой человек, за небольшим исключением, может ею заниматься.

Перед утренней зарядкой следует помнить следующие правила:

-Утренняя зарядка проводится натощак, или через минимальное время 30-40 минут после неплотного, легкого завтрака (хлопья, мюсли, йогурт или кефир)

- Перед зарядкой необходимо умыться, привести себя в порядок, выпить стакан теплой воды

- Одеться следует в спортивную футболку, спортивные брюки или лосины .

- На ногах удобные кроссовки, которые хорошо фиксируют ногу. Они не должны быть слишком жесткими, чтобы дать ноге сгибаться при беге и приседаниях

- Волосы необходимо убрать в хвост или заплести в косу, чтобы они не мешались

- Украшения, цепочки, длинные серьги лучше снять.

 Регулярное выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики позволяет укрепить здоровье организма, предупредить некоторые заболевания.

 Однако не следует принимать зарядку за полноценную тренировку. Целью утренних упражнений являются пробуждение организма и повышение общего тонуса, а не укрепление и развитие мышц. Такая гимнастика направлена восстановление нормального кровообращения после сна.

 Для сохранения стойкого эффекта физические упражнения должны быть регулярными. Достигнутый эффект можно поддерживать физическими нагрузками, несколько меньшими по сравнению с теми, с помощью которых достигли эффекта, особенно, если интенсивность упражнений остается постоянной.

Положительные стороны зарядки:

- Зарядка вырабатывает привычку заботиться о своем здоровье

- Укрепляет здоровье

- Укрепляет сердце

- Улучшает подвижность суставов

- Активизирует все процессы в организме.

 Чтобы замотивировать себя заниматься зарядкой, вы должны убедить себя, что делаете это для своего же здоровья и улучшения качества жизни.

 Утренняя зарядка должна включать в себя три этапа:

**Разминку**

 Ее можно делать ,лежа в постели. Она включает неспешное потягивание, различные дыхательные упражнения. В этот комплекс могут входить легкие вращательные движения кистями, стопами, конечностями.

**Основной комплекс.**

 Основной комплекс состоит из упражнений, прорабатывающих все мышцы и суставы. Начинают обычно с шеи, затем переходят на плечи, верхние конечности. Затем очередь подходит к мышцам спины, живота. Заканчивают основной комплекс махами ногами.

**Завершение**

 По окончании основного комплекса рекомендована ходьба на месте и успокаивающие дыхательные упражнения.

 Доказано, что регулярные упражнения снижают уровень стресса, препятствуют возникновению депрессии. В головном мозге уравновешиваются процессы возбуждения и торможения, настроение улучшается , уходит нервозность и раздражительность. Повышается работоспособность, целеустремленность, упорство в достижении целей, дисциплина.

 Для того чтобы жить и быть здоровым, организм должен действовать. Биологически обусловлено, что человек должен уметь бегать, прыгать, висеть и подтягиваться, наклоняться, поднимать что-либо, приседать и отжиматься – это простейшие движения, реализующие функции нашего организма.

 Трудно поверить, что несколько несложных упражнений по утрам помогут изменить жизнь и здоровье к лучшему. Однако это именно так.

 Хотите проверить? Тогда не ждите особых дней и не откладывайте занятия на неопределенный срок. Просто начинайте! Завтра утром проснитесь всего лишь на 10 -15 минут пораньше и к утренним привычным ритуалам добавьте небольшую физическую нагрузку в виде утренней гимнастики.

Не поленитесь действовать во благо своему организму и будьте здоровы!