**Консультация для родителей:**

**«Утренняя зарядка залог хорошего настроения и крепкого здоровья».**

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя зарядка призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, утренняя зарядка позволяет использовать в качестве исходных положений сидя и лежа. То есть вы можете начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Утренняя зарядка предписывает все делать медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее, ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. В целом утренняя зарядка не должна вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

Самая идеальная утренняя зарядка – это та, которая дает достаточно нагрузки и сочетается с вашим тренировочным режимом. Правильная зарядка начинается с оценки собственного состояния. Если вы с трудом просыпаетесь, чувствуете себя «ватной» и не способной на физические подвиги, лучше взять в качестве зарядки 20 минут любых легких кардиоупражнений.   
Правила утренней зарядки:

* От зарядки нужно получать удовольствие, поэтому не стоит тягать с утра тяжелые штанги или устраивать многокилометровые пробежки.
* Не стоит приступать к зарядке сразу после пробуждения, дайте организму 10-15 минут для того чтобы проснуться.
* Утренняя зарядка должна состоять из 5-10 упражнений, каждое из которых необходимо повторить около 10 раз. Если вы только начинаете приобщаться к утренней зарядке, то количество упражнений можно сократить.
* Утренняя гимнастика должна проходить в спокойном темпе.
* Одежда для зарядки должна быть удобной.
* Лучше всего делать утреннюю зарядку на свежем воздухе или в проветренной комнате.
* Утреннюю зарядку нужно делать регулярно! Только регулярные занятия принесут максимальную пользу организму.

Сегодня упражнения для утренней зарядки уже не считаются основой для построения красивой фигуры. А очень зря! Хорошая физкультурная последовательность по утрам может заменить регулярные тренировки в фитнес-клубе.   
Утренние занятия имеют ряд преимуществ:

* их довольно сложно пропустить, так как невозможно сослаться на рабочие обязанности;
* для выполнения зарядки не нужно никуда ехать;
* если построить утренние занятия по законам обычной фитнес-тренировки, можно значительно преобразовать фигуру в короткие сроки.

На самом деле, зарядка утром влияет на нас и с психологической стороны тоже. Очень важно сделать первым делом то, что ведет к оздоровлению. Вы вряд ли с радостью будете переедать и переживать по пустякам, если уделяете себе 20-30 минут каждое утро. Вы будете более дисциплинированной и собранной во время повседневной деятельности, ведь теперь для вас более важно вовремя лечь спать, чтобы проснуться рано для зарядки.

Утренняя зарядка запускает метаболизм, а ускорение обменных процессов, в свою очередь, позволяет активней расходовать энергию в течение дня. Именно поэтому большинство людей, делающих зарядку по утрам, сохраняют стройность надолго. Не верите? Отправляйтесь в ближайший парк утром. Там вы встретите не только юных бегуний от лишнего веса, но и вполне бодрых и стройных пенсионеров, разминающихся знакомыми с детства приседаниями-отжиманиями.  Кроме специфической «утренней» пользы от физических упражнений, зарядка дает нам и все преимущества тренировки:

* укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика кардиологических заболеваний;
* повышение тонуса мышц, борьба с «проблемными зонами»;
* сжигание жира и увеличение суточного расхода калорий.

Зарядка постепенно превращается в одну из ваших тренировок. Комплекс утренней зарядки может быть, на самом деле, любым, главное, чтобы он не причинял дискомфорта именно вам.

В общем, правильная утренняя зарядка может дать вам массу выгод, отняв совсем немного времени, так что определенно стоит попробовать этот традиционный способ оздоровления.

Каждый делает выбор для себя, но думаю, человек, который стремится совершенствовать свой тело и с каждым днем преображаться внешне и внутренне, не станет пренебрегать таким занятием, оправдывая это недостатком времени или ленью.