Почему нужна утренняя зарядка?

• Утренняя зарядка поможет вам набраться сил и энергии на весь день. Уделяйте каждое утро немного времени для физических упражнений, и это обеспечит вас силой и энергией на весь рабочий день. Вы будете бодры и будете себя чувствовать намного выносливее на протяжении всего дня.

• Регулярность – важный критерий утренней зарядки. Поэтому соблюдайте режим, и ежедневно делайте с утра физические упражнения. Это поможет вам быть всегда в форме.

• Если будете ежедневно заниматься спортом по утрам, то это войдет в вашу систему. Ваше тело будет готово к тому, что после пробуждения его ожидает работа, и поэтому вам станет намного проще просыпаться по утрам и пересиливать лень. Вы будите легко пробуждаться и не будите чувствовать себя сонным, а полным сил и энергии. • Занимаясь утром, вы включаете метаболизм. Это позволяет вам тратить намного больше энергии, чем при занятиях в другое время, что в свою очередь позволяет легче терять лишний вес.

• Научные исследования показали, что физическая нагрузка увеличивает умственные способности. Утренние физические упражнения помогут вам успешнее справляться с работой.

• Зарядка по утрам позволит вам правильно и позитивно мыслить в течение всего дня.



**Наш адрес:**

**ГКУ СО КК**

**«Апшеронский СРЦН»**

**Адрес: Краснодарский край**

**г. Апшеронск**

**ул. Комсомольская, 154**

**Тел/факс:+7861522-50-86**

**Сайт: apsheronsk-srcn.ru**

**Электронная почта:**

**sp\_doris@msrsp.krasnodar.ru**

**Подготовил социальный педагог**

**Сидоров Н.Н.**

**Государственное казенное**

**учреждение**

**социального обслуживания**

**Краснодарского края**

**«Апшеронский**

**социально-реабилитационный**

**центр для несовершеннолетних»**

****

**Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**

**г. Апшеронск.**

**В чем польза утренней зарядки для подростков?**

О значении утренней гимнастики в формировании здорового организма подростка сказано достаточно. Однако, несмотря на эти знания, утреннюю гимнастику делают лишь единицы.

Основная причина ее невыполнения - банальная лень. Бывает, проснуться – целая проблема, а о физических упражнениях речь вообще не идет. Вместе с тем, начинать утро с зарядки – замечательная привычка, а утренние нагрузки могут максимально изменить тело подростка.

**На заметку:**

Физические упражнения, выполняемые утром, запускают защитные механизмы организма и процессы нормальной жизнедеятельности подростка. По данным научных исследований клетки головного мозга подростка, получив заряд бодрости, в течение десяти часов сохраняют повышенную активность, что способствует успешной учебе и прекрасному самочувствию школьника.

Утренняя зарядка для подростков задает ритм организму ребенка, который помогает  сохранить бодрость до вечера.

**Правила утренней гимнастики** Необходим плавный переход: от простых упражнений для зарядки к более сложным, и они не должны перегружать организм подростка.  Следует делать упражнения под любимую музыку, это поднимет настроение и превратит зарядку в развлечение.

Просыпаться следует заранее, чтобы времени на полноценную гимнастику было достаточно.

Нагрузка должна быть постепенной.

Зарядка обязательно должна быть системной.

**Утренняя зарядка и ее взаимосвязь с метаболизмом**

О пользе утренней зарядки утверждали и древние китайцы. Они считали, что 10 минут утренней зарядки можно приравнять к 30 минутам дневной тренировки и тем самым сэкономить время днём.

Физические упражнения улучшают обменные процессы в организме подростка. Чтобы эти процессы были эффективными важно помнить, что не следует выполнять утренние упражнения натощак. Такая гимнастика может привести к обмороку, обезвоживанию растущего организма и снижению сахара в крови.

Физические занятия на пустой желудок могут вызвать тошноту, головокружение и слабость. В организм подростка перед утренней гимнастикой должны поступать необходимые вещества, которые послужат источником энергии для занятий. Это может быть стакан морковного или яблочного сока, или апельсин. Повышению метаболизма способствует регулярность занятий. Заряжаться с утра нужно не менее чем 4-5 раз в неделю.

Утренняя гимнастика усиливает кровообращение, улучшает в организме обмен веществ, уменьшает риск заболеваний суставов, сжигает жиры и наращивает мышечную массу у подростка. Кроме укрепления здоровья, плюсом утренней зарядки является отличное настроение на весь день и бодрость. Не секрет, что утренние физические упражнения помогают школьникам справиться с депрессиями различного рода.

