**Утренняя зарядка. Комплексы упражнений**

*Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет».*

Несомненно, утренняя зарядка полезна любому человеку, как взрослому, так и ребёнку. Когда человек пробуждается, ему необходимо взбодриться, настроить тело на рабочий лад. Только тут нельзя спешить, нужно всё делать правильно. В первую очередь нужны упражнения на улучшение кровообращения, а вот занятия с поднятием тяжестей, любые тяжёлые физические упражнения неприемлемы. Тело нужно постепенно разминать, немного растянуть мышцы. Для этого нужно выполнять упражнения в спокойном темпе.

Время, затраченное на зарядку должно составлять не более 10-15 минут. Особое внимание при выполнении упражнений уделим дыханию, оно должно быть спокойным и глубоким, так как мы разминаем тело, отдохнувшее за ночь. Зарядку лучше делать в хорошо проветриваемом помещении или на улице.

**Комплекс упражнений для утренней зарядки №1.**

**1. Потягивание.**

Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.(20 сек)

**2. Ходьба на месте.**

Можно высоко поднимать колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. (60 сек)

**3.** Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).

**4. Вращения.**

Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)

**5. Ноги врозь, руки за головой.**

Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).

**6. Наклоны вперед.**

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч. 1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны.2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.

**7. Касание пола.**

Выполняется 8-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

**8. Выполнить 10—20 приседаний.**

**9. Расслабление.**

Делается 5 раз. Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

**Комплекс упражнений для утренней зарядки №2.**

**1. Ходьба на месте. «Раз-два».**

Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

**2. Наклоны вперед.**

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч.

1. на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.
2. выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

На упражнение отводится 8-9 подходов.

**3. Касание ног. «Мельница».**

Упражнение выполняется до 8-10 раз. Начальное положение - ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.

1. делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону.
2. возвращение в исходное положение.

**4. Подъем рук вверх рывком. «Буратино».**

Повторять упражнение до 10 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.

1. Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад.
2. возврат в исходное положение.

**5. Ходьба с резкими поворотами. «Робот».**

Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс.

1. Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево
2. После каждого выпада вернуться в начальную позу.

**6. Повороты туловища. «Флюгер».**

Повторять упражнение до 10 раз. И.п.- ноги сомкнуты вместе, а руги поставлены на пояс.

1. Производятся развороты в разные стороны.
2. при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Еще один вариант поворотов. Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову.

1. выполняются повороты туловища в разные стороны.
2. возврат в исходное положение.

**7. Прыжки на месте «Кузнечик».**

Выполнять до 10 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе.

1. делаются три прыжка на месте , затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов.
2. после чего все повторяется в другую сторону.

Бег с разворотами на 180 градусов. Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом.

1. начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки.
2. Проделывается то же самое до 10 раз.

**8. Расслабление.**

Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам.

1. на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются
2. на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.