

Утренняя зарядка – как средство активизации умственной и физической активности у детей и взрослых

Для большинства из нас утро начинается хуже ночного кошмара. Вы слышите звук будильника, пытаетесь открыть глаза, которые категорически отказываются смотреть на свет, а теплое одеяло не хочет отпускать Вас из собственных объятий. И даже когда Вы уже вышли на улицу, то продолжаете отчаянно бороться со сном, вялостью и апатией. Наверняка каждый из нас периодически тихо ненавидит утреннее время суток. Вы постепенно растворяетесь в однообразии и рутине рабочих будней. Кто из нас в такой момент не мечтал о том, чтобы наполниться силой и энергией, почувствовать прелесть раннего утра и стремиться навстречу полному событиям и сюрпризам новому дню? Оказывается, сделать это не сложно, если знать один маленький секрет, знакомый каждому с детства. Достаточно всего лишь вопреки всему встать на 15 минут раньше и сделать зарядку!

Что такое зарядка?

Нам с самого раннего детства твердят о пользе зарядки. Конечно же, это всем надоедало, но если слегка углубиться, то можно увидеть, что у зарядки на самом деле есть множество плюсов! Для большинства людей начинать утро с простой зарядки мешает его собственная «матушка лень», за которую мы потом тихонько презираем себя весь день, но изменить уже абсолютно ничего не можем. А что если попробовать перебороть эту лень? Что мы получим взамен? А взамен мы получим заряд бодрости и удивительное чувство удовлетворения на весь день. Уже одна только мысль о том, что Вы человек, способный не просто принимать решения, но и воплощать их в реальность - поднимет Вам настроение, придаст уверенности в собственных силах, Ваши глаза засияют, а жизнь обязательно начнет преподносить приятные сюрпризы! Помимо того, каждый день поддерживать себя в нормальной физической форме намного легче, чем несколько раз в месяц доводить организм до изнеможения жестокими диетами и тяжелыми тренировками. Утренняя зарядка хороша тем, что не займет много времени, но зато взамен отдаст такой запас сил и энергии, что Вы будете с сочувствием смотреть на всех «разбитых» и не выспавшихся коллег по работе, уверенных в том, что делать зарядку - намного выше их возможностей. Если слегка углубиться в терминологию, то утренняя гимнастика, которую, зачастую, называют зарядкой, представляет собой выполнение в утреннее время, с целью более качественного и быстрого перехода к состоянию бодрствования, простых физических упражнений, вскоре после пробуждения. Утренняя гимнастика отвечает за повышение тонуса организма человека, а также заряжает энергией многочисленные нервные центры, то есть существенно снижает время перехода к активной деятельности от сна. Давайте же с Вами разберемся, какие процессы во время зарядки происходят в организме.

Описание процессов в человеческом организме во время зарядки:

Во-первых, в несколько раз увеличивается поток импульсов, которые идут от рецепторов двигательного, вестибулярного, зрительного, слухового и прочих анализаторов, и все эти импульсы способствуют мобилизации и активизированию работы корковых и подкорковых отделов центральной нервной системы. Проще говоря - она способствует скорейшему устранению обычного состояния торможения после сна. Кроме того, при регулярном занятии утренней гимнастикой, в человеческом организме значительно улучшаются процессы кровообращения под воздействием физической

активности, а также стимулируется кровоснабжение сердечной мышцы, что также устраняет после сна естественные явления для организма. Следующая польза зарядки состоит в том, что совершенствуются компенсаторные функции сердечно-сосудистой системы, повышается газообмен в легких, в то время как артериальная кровь гораздо быстрее насыщается кислородом, мышцы становятся более выносливыми. Согласитесь, что утренняя зарядка - это сплошные преимущества при полном отсутствии каких-либо недостатков!

Правильный выбор комплекса упражнений

Комплекс обыкновенной гимнастики состоит из десяти - двадцати упражнений, которые выбираются с целью задействовать все группы мышц (разгибание-сгибание рук и ног, наклоны и вращения, круговые движения и повороты, бег, ходьба и прыжки из разнообразных исходных позиций: сидя, лежа, стоя). Выполняя комплекс упражнений, дополнительно Вы можете использовать гантели, мячи, обруч, палку, но можно вполне обойтись и без них. Необходимо запомнить, что темп, количество и сложность упражнений напрямую зависит от индивидуальных характеристик организма, внимательно следите за тем, чтобы Ваше дыхание оставалось свободным и ровным в течение всего времени проведения утренней гимнастики. Рекомендуется включать в комплекс зарядки дыхательные упражнения, периодически чередуя их с более интенсивными, что предоставит организму возможность слегка отдохнуть. Рекомендации врачей по подбору необходимых упражнений для утренней гимнастики чаще всего зависят от возраста и пола. К примеру, сильной половине специалисты рекомендуют включать силовые упражнения, применять гантели, эспандеры, резиновые бинты, не слишком увлекаясь статическим напряжением. Слабому полу следует делать акцент на укреплении мышц тазового дна и брюшного пресса, а также упражнения, развивающие гибкость.

Наиболее распространенные упражнения для утренней зарядки

Как известно, начинать всегда надо с простого. Поэтому следующий комплекс упражнений, рекомендованный врачами для зарядки, является базовым для каждого человека, который постепенно можно дополнять новыми, более сложными упражнениями. Спокойная ходьба (одна минута);

Поставить ноги на ширине плеч, плавно подниматься на носки и через стороны поднимать руки вверх и опускать вниз с выдохами и вдохами (два - пять раз);

Поставить ноги на ширине плеч, производить вращательные движения головой, наклонять ее влево и вправо, назад и вперед, к плечам (два - пять раз);

Поставить ноги на ширине плеч, выпрямить руки параллельно полу, плавно поворачивать верхнюю часть туловища влево и вправо (два - пять раз в каждую сторону);

Поставить ноги на ширине плеч, медленно наклоняться назад и вперед (два – пять раз в каждую сторону).

Для достижения максимального эффекта рекомендуется утреннюю зарядку заканчивать водными процедурами: душем или обтиранием.

Корниенко Л.А.
Зам.директора по УВР
МАОУ НОШ №13