**Утренняя гигиеническая гимнастика.**

Утренняя гигиеническая гимнастика (ее еще называют «зарядка») - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры для оздоровления организма. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов, происходящих в организме. Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно.

Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у человека снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Постепенно после пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов повышается, но процесс этот может быть довольно длительным. Такой медленный переход от сна к бодрствованию сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной, а также влияет на самочувствие: человек ощущает сонливость, вялость, порой чувствует и проявляет беспричинную раздражительность. Утренняя гигиеническая гимнастика облегчает процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, а выполнение упражнений увеличивает уровень общей физической активности человека.

Зарядка выполняет следующие задачи:

* тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.);
* мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься);
* обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и заканчивая пожилым возрастом. Особенно необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии). То есть, является профилактикой гиподинамии.

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки:

* устранение некоторые последствий сна (отечности, вялости, сонливости и др.);
* увеличение тонуса нервной системы;
* усиление работы основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие факторы:

* состояние здоровья организма;
* общую физическую подготовленность;
* индивидуальные биологические ритмы организма.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия и погода - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде и удобной обуви. После зарядки рекомендуется принять водные процедуры - влажное обтирание, обмывание, душ, а летом - купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения.

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:

* упражнения на потягивание;
* различные виды ходьбы;
* общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.);
* упражнения на растягивание (на развитие гибкости);
* танцевальные движения;
* бег трусцой и легкие прыжки;
* дыхательные упражнения.

Ежедневное и систематическое выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, подготавливает организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. Также зарядка – одно из самых действенных средств сохранения и укрепления здоровья, профилактики, а в некоторых случаях – и лечения заболеваний.