**Влияние утренней зарядки на организм занимающихся.**

Утренняя гимнастика представляет собой особый комплекс физических упражнений, которые выполняются сразу после пробуждения. Основной задачей утренней гимнастики является повышение общего жизненного тонуса и обеспечение тем самым незамедлительного включения в повседневную деятельность.

Главная цель утренней гимнастики - поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости. Чтобы достичь всего этого, к утренней гимнастике приступают в спокойном расположении духа, в не стесняющей движений одежде, в проветренном чистом помещении или же на свежем воздухе. Очень важно соблюдать и правильный ритм дыхания: глубокий вдох делается через нос, а продолжительный выдох - через рот. Дыхание обязательно соизмеряется с выполняемым движением.

Утренняя зарядка приносит пользу как организму в целом, так и каждому органу в отдельности: она помогает вырабатывать хорошую осанку, развивает мышечную систему, приводит в норму органы дыхания, укрепляет нервы, способствует улучшению работы сердца и сосудов. Активизируя фактически весь организм, утренняя зарядка существенно укрепляет здоровье, почему ее делают именно в утренние часы, тоже объясняется пользой для тела: в момент сна кровь в сосудах замедляется и начинает циркулировать гораздо медленнее, сердцебиение также снижает ритм. Заторможенность сказывается и на нервной системе, поэтому в момент пробуждения человек еще не готов к ожидающим его нагрузкам: у него понижены чувствительность, быстрота реакции, умственная и физическая деятельность. Замечено, что восстановление всех функций без утренней гимнастики может длиться около 2-3 часов. Тогда как с утренней гимнастикой работа организма быстро приходит в норму, и больше никто из сослуживцев не смеет сказать вам: «Подняться - поднялся, а проснуться забыл». Ведь после утренней гимнастики человек бодр, деятелен и предельно внимателен. Кроме того, постоянные занятия утренней гимнастикой тормозят процессы старения, благоприятствуют обмену веществ, уменьшают риск ожирения, увеличивают тонус.

**1. Утренний тонус- бодрящая зарядка- выполняет один человек.**

<https://youtu.be/37ug7bWItQ4>

2. Утренняя зарядка для детей- выполняют дети.

<https://youtu.be/gs_h-qKBt-8>

3. Лучшая утренняя зарядка – выполняют преподаватели физической культуры.

https://youtu.be/BUY8FM0o52c

**4. Зарядка для глаз.**

<https://youtu.be/UA8ELPiIg-g>

5. Зарядка для глаз.

https://youtu.be/81T-gyDA98c