

Рекомендации инструктора по физической культуре
**Бодрое утро всей семьи начинается с зарядки...
в кровати!**

Сколько уже всем в мире известно о зарядке: о том, как она важна для здоровья человека, что здоровый образ жизни без нее не состоит и так далее. Но у вас все по-старому, вы не хотите делать зарядку? Мало того, порой даже не хочется подниматься с кровати?

Так, хочется сказать только то, что хватит придумывать отговорки, зарядку вы делаете исключительно для себя. Здоровый образ ведете исключительно для себя, так зачем же накручивать себя?

Если вы решили вести здоровый образ жизни, тогда вы должны знать, что спать человек должен более восьми часов, значит ложиться надо раньше, учитывайте ещё то, что вы любите поспать. Следовательно, если раньше ложиться спать, вы будете выспаться, и время на зарядку у вас будет оставаться почти в два раза больше. Ведь когда человек в сонном состоянии, он все делает очень медленно, и в общем картина складывается, что человек долго собирается на работу. На зарядку надо всего 15 минут, вы только представьте что это такое, 15 минут. Вы встаете в семь часов утра, делаете зарядку, только в 20 минут вы идете пить чай, чистить зубы и прочее, а ещё пять минут заправляете кровать. Это более, чем реальность. Если вам так уж тяжело вставать по утрам, то вы начинайте делать зарядку прямо в кровати. Потянитесь, вращайте суставами не вставая с кровати, ну а потом надо будет вставать с кровати в любом случае.

Комплекс утренней зарядки, который можно выполнять всей семьей.

1. Начинаем с головы, вращайте головой, пять раз влево и пять раз вправо.
2. Вытягиваем руки и вращаем кистями рук.
3. Затем вращаем руками, в локтевом суставе.
4. А теперь вращаем полностью руками, начиная с плеч.
5. Коснитесь кончиками пальцев своих плеч и начинайте вращать плечами.
6. Руки на поясе, ноги на ширине плеч, вращаем тазобедренным суставом.
7. Наклоняемся вперед, назад, влево и вправо.
8. Садимся на пол, раздвигаем ноги и тянемся сначала к одной пятке, затем к другой.
9. Встаем и начинаем приседать.
10. Попрыгайте на левой ноге, на правой, а затем на обоих вместе.
11. Вращаем голеностопным суставом в разные стороны, затем вторым голеностопным суставом.
12. Руки выпрямляем вперед, и махаем ногами, достаем до рук.
13. Напоследок ещё раз разомнем руки - одну руку вверх, другую вниз. Рывковыми движениями по два раза тянем их позади себя.

Эти упражнения доступны даже детям, а при совместном выполнении, взрослому останется лишь дозировать количество повторений детьми упражнений.

Доброе и бодрое начало дня вам гарантировано!

Предлагаем еще один примерный комплекс упражнений для всей семьи.

1 упражнение. Ходьба по комнате с разными положениями рук (руки вперед, назад, вверх) 30-40 секунд.

2 упражнение. "Петушок". И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять в стороны и сделать несколько хлопков прямыми руками перед собой, затем руки – в стороны и опустить. Повторить 4-5 раз.

3 упражнение. "Журавлик". И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Согнутую в колене ногу поднимаем и делаем хлопок руками под коленом. Потом – поднять другую ногу и сделать хлопок. Повторить 5-6 раз.

4 упражнение. "Катание на лыжах с горы". И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Руки сгибаем в локтях и поднимаем вперед, будь то держим палки, на уровне плеч. Туловище наклоняем вперед, голову не опускаем, приседаем, опуская руки, как будто то отталкиваемся. затем выпрямляемся. делаем 6-7 раз.

5. "Пришей пуговицу". И.п.- стоя, ноги вместе, руки согнуты на уровне груди. Поочередно отводим руки в стороны, как будто шьем иглой с ниткой. Повторить раз 8-10 в каждую сторону.

6 упражнение. "Вертушка". И.п. – стоя, ноги расставить на ширину плеч. Одну руки кладем на противоположное плечо, а другую заводим за спину. Теперь вращаем тело в разные стороны, меняя свободно положение расслабленных рук. Повторяем 5-6 раз в каждую сторону.

7 упражнение. "Цапля". И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Надо поднять ногу, согнутую в колене, вытянуть ее вперед и опустить прямую в исходное положение. Каждой ногой сделать 4-5 раз.

8 упражнение. "Крылья мельницы". И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Туловище наклоняем влево и одновременно поднимаем правую руку вверх. Затем выпрямляемся и наклоняемся вправо, подняв левую руку. Так по 3-4 раза в каждую сторону.

9 упражнение. "Бедные соседи". Ноги вместе, руки на поясе. Надо передвигаться по комнате мелкими прыжками на двух ногах, колени слегка согнуты. Делать прыжки в течение 25-30 секунд.

10 упражнение. Ходьба по комнате с хлопками руками то перед собой, то вверху, то за спиной 1-1,5 минуты. Теперь приступаем к водным процедурам.