

**ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
Санитарно-просветительная работа**

Утренняя гимнастика. Быть или не быть?

«Приготовьтесь к выполнению гимнастических упражнений», — этими словами, произнесенными Николаем Гордеевым под музыкальное сопровождение Валентина Родина, начиналась знаменитая советская утренняя зарядка по радио. Ею занимались взрослые и дети, под нее чистили зубы, завтракали, собирались на работу и в школу.

Сегодня, несмотря на пропаганду и моду на здоровый образ жизни, подобных программ на ТВ и радио практически нет. Более того, на многих форумах посвященных ЗОЖ, утренняя зарядка оценивается довольно скептически.

Зачем нужна утренняя зарядка?

Давайте разберемся, зачем нужна утренняя зарядка, или ее эффекты.

Когда человек только проснулся, организму требуется еще какое-то время, чтобы активизировать все физиологические процессы и восстановить свои функции. Как правило, на это уходит полтора-два часа. В течение этого времени человек чувствует себя разбитым и уставшим, у него отмечается сонливость и снижена трудоспособность.



Немного взбодриться можно путем простого умывания, желательно прохладной водой. Она воздействует на термочувствительные рецепторы, расположенные в коже, которые отправляют в мозг соответствующие нервные импульсы — «Хватит спать!». Также в качестве методов, способствующих пробуждению, некоторые применяют крепкий чай или кофе, выпитый натощак. Да, этот метод работает! Но эффект его кратковременный, к тому же не каждому желудку понравится подобная процедура.

Помочь организму проснуться еще быстрее и в короткий срок, так сказать, войти в колею, поможет именно утренняя зарядка. Каким образом? Она оказывает на организм множество положительных эффектов, например:

- мобилизует нервную систему;
- активизирует работу органов чувств: зрительного, слухового, вестибулярного анализаторов;
- улучшает кровообращение во всем организме, в частности, ток крови в венах;
- активизирует процессы обмена веществ;
- оптимизирует работу сердечной мышцы и системы органов дыхания;
- делает более сильными мускулы и крепкими суставы;
- улучшает иммунный статус организма.

После 15-20 минут физических упражнений человек находится в отличном настроении, ощущает прилив сил, бодрость, желание выполнять какую-либо работу. Кроме того, делая зарядку регулярно, изо дня в день, через месяц вы наверняка заметите, что похудели на 2-3 кг.

Правила утренней гимнастики

Прежде всего, хотим отметить, что утренняя гимнастика или зарядка и спортивная тренировка — это не одно и то же. Тренировка предназначена для того, чтобы укрепить мышцы, достичь каких-то результатов и спортивных побед. Цель зарядки иная — помочь вырваться из объятий Морфея и зарядить организм энергией на весь предстоящий день.

Зарядку следует делать ежедневно. Продолжительность ее может составлять от 15 до 20 минут — 5-10 упражнений с повтором каждого по 7-10 раз. Выполнять упражнения необходимо не через силу, а с удовольствием.



Не стоит сразу, как зазвенел будильник, выскакивать из кровати и хвататься за гантели — интенсивные нагрузки в этот период чрезвычайно вредны для сердечной мышцы, поскольку стимулируют сердце внезапно переключиться в активный режим работы.

Начинать утреннюю гимнастику следует непосредственно после пробуждения, находясь в кровати. Выполнив упражнения, вам следует встать, умыться лицо, если есть жажда, выпить чистой воды и приступить к остальным

упражнениям.

Гимнастику стоит проводить в хорошо проветриваемой просторной комнате или на свежем воздухе, в удобной, не сковывающей движений одежде.

Можно делать упражнения в тишине, но, если вы не боитесь разбудить детей, гораздо веселее выполнять зарядку под музыку. Верное решение — ритмичные песни, во время занятий, под которые формируется правильное дыхание. Темп зарядки не должен быть слишком медленным или слишком быстрым.

Чтобы было проще заниматься, составьте список наиболее подходящих для вас упражнений и подберите соответствующий им по темпу плейлист — список композиций. Если эти 2 пункта утром будут уже готовы, начать гимнастику станет значительно проще.

Ошибки во время утренней гимнастики

Поскольку, как мы говорили выше, функции организма после пробуждения восстанавливаются не сразу, не следует выполнять упражнения резко, рывками — это может стать причиной травмы мышц или суставов.

Долгое время занятия — более 20 минут — излишне. Повышенная нагрузка на только проснувшийся организм не пойдет ему на пользу, а доставит дискомфорт или приведет к более серьезным последствиям.

Усталость после утренней зарядки — признак того, что вы переусердствовали. Вашими ощущениями по окончании упражнений должны стать бодрость и прилив сил, а никак не разбитость из-за слишком высокой нагрузки.

Утренняя гимнастика в период плохого самочувствия — не вариант. Если вы заболели, ваша задача выспаться (во сне организм восстанавливает силы) и окрепнуть. Вот поэтому в острый период болезни отложите упражнения — пусть все резервы организма направятся на борьбу с инфекцией.

На полный желудок проводить зарядку не рекомендуется. Максимум, что вы можете себе позволить перед занятием — стакан воды по желанию (если жажды нет, можно обойтись и без него).

Утренняя гимнастика — это чрезвычайно полезная для вашего здоровья привычка, залог бодрости, хорошего настроения и стройной фигуры на всю жизнь.

МИФЫ О ЗАРЯДКЕ

Миф первый — зарядку нельзя делать, если мало спал.

Часто можно услышать, что если не выспался, то делать зарядку не стоит: тело еще спит, и можно ему повредить. Тело действительно спит, однако зарядка и нужна для того, чтобы разбудить организм. Просто нужно правильно подобрать упражнения для того, чтобы максимально деликатно перейти из сна в бодрствование.

Миф второй — у меня нет времени на зарядку.

Вот этот миф точно относится к типу того, как люди ищут причину чего-то не делать. Для того, чтобы сделать нехитрый комплекс упражнений, который приведет организм в нормально

функционирующее состояние, нужно десять, максимум — пятнадцать минут. Это время точно можно найти, особенно тем, кто любит будить себя получасовым душем.

Миф третий — гимнастику нельзя делать беременным.

Совершенная ерунда. Конечно, на движения беременных на последних неделях срока есть определенные упражнения, но, тем не менее, зарядку им делать можно и нужно. Более того, существуют специальные комплексы упражнений для женщин, ждущих ребенка.

Миф четвертый — пожилым уже не нужна зарядка.

Опять-таки неверно. Конечно, людям в возрасте нужен совсем иной набор упражнений, но все же есть и специальные упражнения, рассчитанные именно на людей преклонного возраста.

Миф пятый — зарядку невозможно регулярно делать тем, кто постоянно в пути.

Конечно, в самолете или в поезде сделать можно не все упражнения. Но в поезде можно сделать много упражнений лежа на полке, разминку можно (и нужно) делать в самолете. Однако в гостинице точно можно найти и время, и место для того, чтобы сделать зарядку, даже в самом тесном номере. Для делового человека быть в форме уже с утра, даже после тяжелого перелета очень важно. Просто включите десять минут зарядки вовремя, которое нужно вам для того, чтобы подготовиться к деловой встрече.

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова



QR-код в левом углу МЭ РФ Takoderova.ru