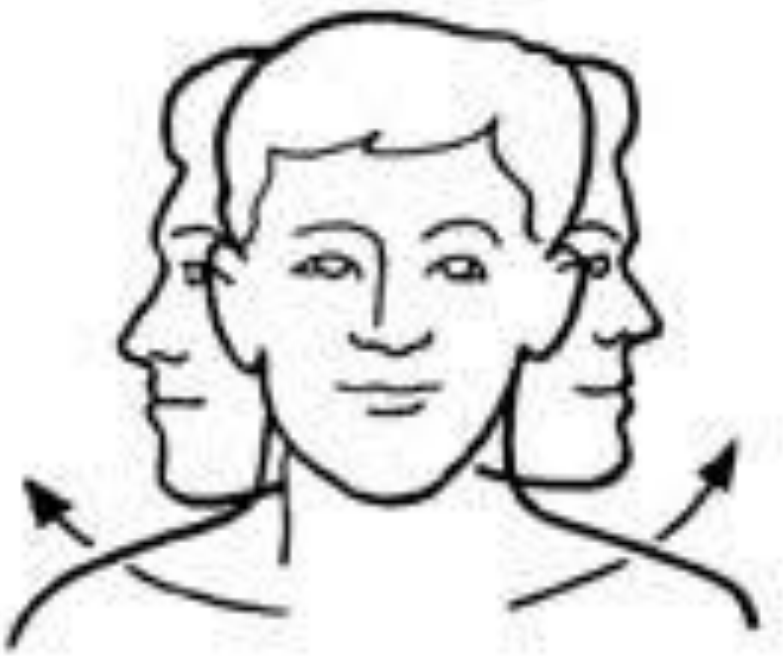
Бодрое утро: комплекс упражнений для быстрого пробуждения.

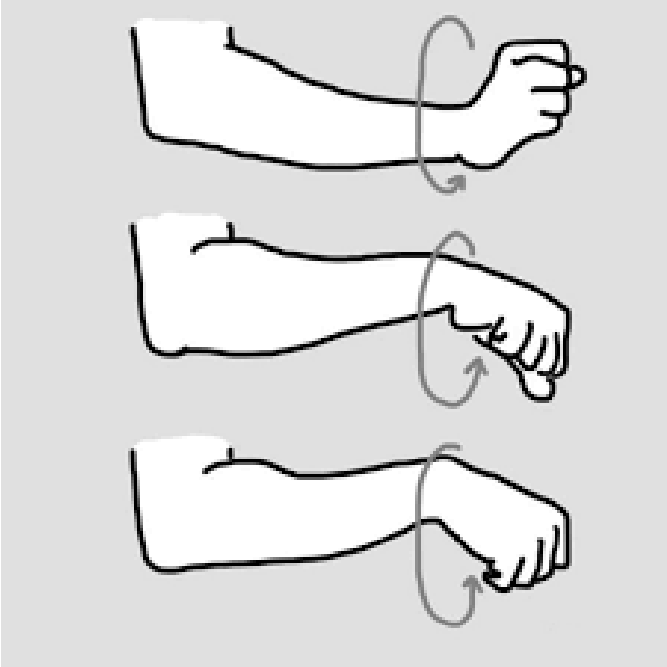
«Делайте зарядку- будете в порядке!» Всем нам хорошо знакомы эти правильные слова из одной известной песни. Но порой так лень вставать утром с кровати и зарядку мы зачастую меняем на лишние 10 минут сна. А знаете ли вы, что правильно начинать зарядку сразу после пробуждения, не вставая с кровати? Предлагаем вам ознакомиться с комплексом упражнений и выполнить их ближайшим утром вместе со всей семьёй!

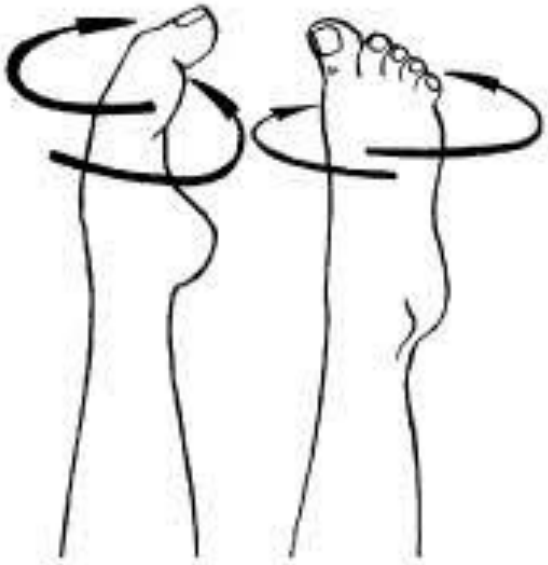
Начинаем нашу зарядку, как и положено, с дыхательной гимнастики. Лягте , вытянув ноги, руки положите в стороны, проще говоря- звездочкой. Сделайте максимально глубоких медленных 5-7 вдохов через грудь: вдох выполняйте через нос, выдох- через нос.

- После дыхательной гимнастики мы обязательно должны размять мышцы шеи; выполняйте плавные повороты головы вправо и влево: почувствуйте приятное натяжение в мышцах. Повторите по 4-6 раз в каждую сторону.

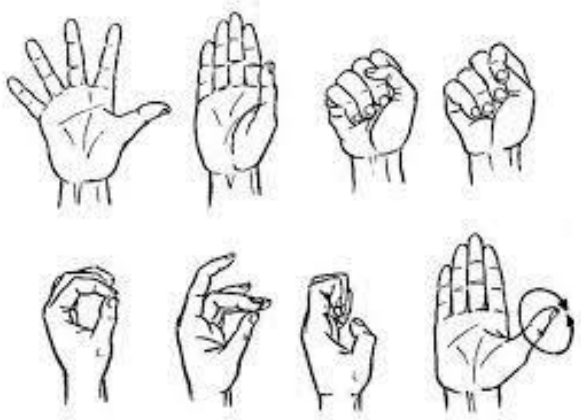


- Следующее упражнение: круговые движения кистями рук и стопами наружу и вовнутрь. Можете выполнять упражнения как вместе, так и раздельно, во втором случае начинайте с кистей рук. Выполняйте упражнение в каждую сторону по 8 раз 4-6 подходов.





- Не забываем про зарядку для наших пальцев рук и ног- повторите упражнения на картинках;



- Продолжаем! Выполняем отведения и приведения рук вперед, вверх- в стороны и любые другие упражнения, но не забываем, что они должны иметь точную линию движений.
- Тоже касается и ног- старайтесь даже нерастянутые ноги держать максимально прямыми.

- И можем завершить наш «ленивый» комплекс упражнением «лягушка», как показано на картинке, и, уже проснувшиеся, приступить к зарядке в вертикальном положении и закаливающим процедурам.

Желаем, чтобы каждое ваше утро было самым добрым и самым бодрым!

Будьте здоровы!