Друзья, давайте поговорим о зарядке. Немного, но по существу. Многие хмыкнут: «Всё мы знаем!». Так вот, не знаете! Почему зарядка называется «зарядкой»? Ведь каждое слово в языке несёт определённый смысл. А зарядка действительно заряжает организм. Чем? Силой! То есть энергией! Любая работа отнимает у нас силы. От работы люди устают и стареют. И даже пословица есть: «От работы кони……». Вспомнили? А в пословицах собрана народная мудрость. Так что работа силы отнимает, а зарядка силы даёт! Поэтому попрошу не путать работу с зарядкой, что свойственно многим людям.

Итак, все знают, что зарядку надо делать по утрам. Но большинство не делают. По разным причинам:

1. Не придают  значения (пока здоровья  хватает).
2. Путают зарядку с работой (как было выше сказано).
3. Нет времени (суета заедает).
4. Просто лень.

В итоге, в стране очень много больных и очень мало здоровых людей. А ведь все знают, что **здоровье**– самая большая ценность в жизни. Как же зарядка связана со здоровьем? Зарядка – это **разминка**перед работой… и после работы! Говоря на спортивном языке – разминка и заминка.

Все знают, что сердце качает кровь, как насос. Но не знают, что его мощности недостаточно для всего объёма сосудистого русла. Скелетные мышцы тоже обладают насосной функцией.

Выполнение физических упражнений для разных мышечных групп способствуют усилению кровообращения не только в самих мышцах, но и в рядом лежащих органах и тканях. То есть все органы и ткани питаются за счёт работы скелетных мышц. И именно скелетные мышцы являются нашим «**вторым сердцем»**, обеспечивая кровообращение в периферических тканях.

А кровь несёт питательные вещества клеткам. Из этих веществ клетки извлекают энергию, необходимую для жизни и им, и организму в целом. В этом и состоит обмен веществ: пища = энергия. И работа скелетных мышц усиливает обмен веществ.

Друзья, надеюсь, вы поняли важность зарядки для **сохранения**и **улучшения**здоровья. Потому как здоровье напрямую зависит от скорости кровообращения, которую обеспечивают скелетные мышцы.

Как же нужно делать зарядку? Я долго искала недлинный и эффективный комплекс упражнений. И нашла! Очень рекомендую методику российского доктора медицинских наук, профессора Сергея Михайловича Бубновского, автора серии популярных книг. Просто, понятно, эффективно. Проверено на себе. И не только.

Правильно начинать зарядку с упражнений для ног лёжа на кровати. Согласитесь, что подвигать ногами лёжа совсем не трудно. И выделить для зарядки 15 минут тоже. Упражнения лёжа на кровати принципиально важны для ног, так как при этом вес тела**не давит**на суставы. При движениях вырабатывается суставная жидкость, которая питает суставные хрящи. А ведь все артрозы начинаются именно с нарушения питания суставных хрящей. Итак, 10 минут лёжа, затем 5 минут стоя. Стоя делаем упражнения для рук.

Главное правило – делать зарядку **каждый**день. Если продержитесь **месяц**, то сформируется привычка, что очень облегчает дальнейшую жизнь.

Предлагаю Вашему вниманию минимальный комплекс упражнений лёжа на кровати. Принцип - «разбудить» всё тело, начиная с мелких суставов и мышц и заканчивая крупными.

1. Исходное положение (И.П.) – лёжа на спине с вытянутыми ногами. Двигаем стопами от себя и на себя – один счёт, повторить 20 раз (во всех других упражнениях такая же кратность повторений).
2. И.П. - слегка раздвинуть ноги, стопы удерживать на себя. Двигать стопами навстречу и врозь, как дворники на лобовом стекле автомобиля.
3. Ноги врозь, делать стопами вращательные движения навстречу друг другу в обе стороны, чтобы пальцы описывали максимально возможную окружность.
4. Поджимать и растопыривать веером пальцы ног.
5. Сгибать и разгибать поочерёдно ноги в коленях, скользя стопами по постели (20 раз на каждую ногу).
6. И.П. - ноги согнуты в коленях и стоят вертикально, стопы широко расставлены и параллельны друг другу. Поочерёдно максимально наклонять согнутые в коленях ноги внутрь (колено к стопе другой ноги) (20 раз на каждую ногу).
7. Диафрагмальное дыхание. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на животе. Выпятить живот вверх и вдохнуть носом – надуть «шарик» в животе. Выдохнуть открытым ртом, втягивая живот к позвоночнику. В конце выдоха постараться втянуть внутрь задний проход (тренировка мышц промежности).

После чего встать с кровати и выполнить вращения плечевыми суставами в обе стороны, сначала с опущенными руками. Если болит шея, маховые движения руками делать не надо. При работе мышц плечевого пояса улучшается кровоснабжение головы.

Теперь можно перейти к водным процедурам. И на работу!

Помните, **ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЗАВТРА, НУЖНО СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ СЕГОДНЯ!**

Успехов всем, начавшим **ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!**