ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

«ПЕРМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА И СЕРВИСА»

Факультет «Дизайна и Сервиса»

Направление «Туризм»

**Доклад**

По дисциплине: Физической культуре

На тему: Польза утренней зарядки

Выполнили студенты:

Группы Т-19-9к

Малинина Виктория

Фатхутдинова Дарья

Пермь 2021

Оглавление

[Оглавление 2](#_Toc65412365)

[Ведение 3](#_Toc65412366)

[Что происходит с организмом 4](#_Toc65412367)

[Эффективность гимнастики для любого возраста 5](#_Toc65412368)

[Как правильно делать упражнения 6](#_Toc65412369)

[Заключение 7](#_Toc65412370)

#

# Ведение

Прогрессивные люди слишком мало времени уделяют физиологической активности. Это грозит не столько повышением веса, но также задачами со здоровьем. Из-за слабоактивного стиля жизни основательно увеличивается возможность происхождения проблем со здоровьем. В первую очередь риску подвергается сердечно - сосудистая, костно-мышечная и эндокринная система. На втором мете после риску – нервная, половая, пищеварительная система. Невысокая физиологическая действенность приводит к снижению кровотока сиречь застою менструации (особенно при сидячем образе жизни, который в первую очередь замечается у конторских сотрудников и водителей). В конечном итоге ткани недополучают кислорода, в них накапливаются вредоносные продукты размена веществ, что является одним из моментов вырабатывания строя своеобразных заболеваний.

Дабы быть в тонусе, сэкономить самочувствие и молодость насколько можно дольше, необходимо конкретно предпринимать утро. Зарядиться энергией на весь период разрешает ранняя зарядка. Она состоит из несложных упражнений, какие подсобляют размять суставы, мышцы, форсировать кровообращение, нормализовать метаболические процессы, зарядить энергией на целый день. Таковая действенность польза ради детей, взрослых, пожилых людей. Основное знать, как правильно проделывать зарядку, и какие упражнения подсоединять в комплекс.

Зарядка – такое превосходный порядок конкретно завязать свой день. Бесхитростные упражнения годятся ради людей всякого фалда и возраста. Чтобы тело оставалось в тонусе, и длительнее сберегались молодежь и здоровье, раннюю гимнастику необходимо мастерить ежедневно.

Современный ритм жизни в городских условиях связан с малоподвижным образом жизни, отсюда возникают многие проблемы со здоровьем, которые раньше были характерны только для пожилого возраста. Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день.

Актуальный такт жизни в муниципальных соглашениях объединен с неподвижным манером жизни, отсюда завязываются некоторые трудности со здоровьем, какие раньше водились, отличительны исключительно для пожилого возраста. Ранняя гимнастика улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм пристрастится к умеренной физиологической перегрузке и человек будет бдительным и активным весь день

**Что происходит с организмом**

При движениях тела, рук, ног улучшается активность сердца и сосудов, нормализуется пахота лихорадочной и дыхательной системы. Повседневные упражнения помогут изготовить справедливую осанку, посодействовать позвоночнику. Утром человек не различается прыткостью реакций и функциональной интеллектуальной деятельностью, поэтому, что ночью эти все показатели снижаются для полноценного сна. Аэробика позволяет проснуться, повергнуть себя в рабочее положение и зарядиться энергией.

Даже небольшая, но регулярная физиологическая перегрузка безоговорочно воздействует на тонус мышц, пептический большак и кровообращение. Действенность будет полезна любому человеку, напитывая организм кислородом, возможно, застопорить ход старения. Потреблять противопоказания к упражнениям: температура тела, трудности с давлением.

# Эффективность гимнастики для любого возраста

Аэробика ради взрослых. Особенно полезна при малоактивном стиле жизни, и тем, кто мучается через нередких ненормальных нагрузок, сонливости. Упражнения предоставят неиспорченный комплекс преимуществ:

* Предостережение атеросклероза;
* Насыщение мозга кислородом, усовершенствование концентрации и внимания;
* Контроль веса тела;
* Повышение иммунитета;
* Укрепление добросердечной мышцы;
* Профилактика насупротив сколиоза и остеохондроза.

Комплекс упражнений поможет освободиться от ощущения разбитости, раздражительности, какие представляются расследованием изъяна движения, и возвысит настроение.

* Для деток зарядка да доставит немало пользы:
* Выработка привязанности большущего манеры жизни;
* Бодрость, превосходное настроение с утра до вечера;
* Укрепление мышц;
* Улучшение моторной активности;
* Полноценность физиологического развития;
* Улучшение деловитости мозга.

Гимнастику утречком необходимо делать и пожилым, комплекс упражнений, возможно, отличаться, но тут основное регулярность. Гимнастика улучшит метаболизм, поможет избегнуть проблем с суставами и истончением мышц, а также:

* Улучшит расположение и самочувствие;
* Повлияет для улучшения костей, позвоночника;
* Нормализует службу сердца, сосудов, органов дыхания;
* Улучшит службу вестибулярного аппарата, что повысит координацию движений.

Весь комплекс упражнений не одалживает длительнее 15 минут, впрочем, располагает гигантской пользой для человека.

# Как правильно делать упражнения

Зарядка особенно плодотворно напитывает организм кислородом в выветриваемом помещении, прекрасно, если есть шанс упражняться энергичном воздухе. Одежда и обувь соответственны, существовать, конкретно подогнуты, кроме стеснений движения. Все упражнения соответственны, материализоваться неторопливо с чередованием вдоха и выдоха. Неплохо проделывать течения около активную музыку. Трапеза накануне занятиями исключена, однако спустя пробуждения необходимо выпить стакан воды комнатной температуры.

Естественно комплекс различают три части: разминка, генеральные упражнения и растяжка. Для разминки необходимо потягиваться из стороны тихо, неторопливо поворачивать голову влево, вправо, делать наклоны туловища, внимательно вращать ручками после часовой и против часовой стрелки. Подобные упражнения нужны ради разминания мышц. Главная часть подбирается по желанию, возможно сделать упор на нагрузку одной части тела, для последующей период на другую или использовать универсальные упражнения:

* Махи ногами;
* Наклоны с касанием пальцев пола;
* Выпады после очередности левой и правой ногой.

Для взрослого здорового человека, возможно, включить упражнения для пресс, отжимание. Каждое занятие повторяется от 6 до 10 раз. В заключении проделывается заключительная элемент с растяжкой мышц и нормализацией дыхания. Кончать гимнастику предпочтительнее принятием гидрофитных процедур, контрастного душа. Комплекс упражнений необходимо чередовать, дабы организм не привык к односложности и к одним и именно этим движениям. Спецэффект через гимнастики не принудит себя продолжительно ждать, тем более, если потихоньку надбавлять нагрузку. Вы будете меньше простужаться, чаще улыбаться, испытывать позитив и поддерживать все системы организма в замечательном состоянии.

# Заключение

Гимнастика с утра помогает человеку проснуться, запустить свой организм, ударить мышцам предупреждение к работе. Она положительно воздействует на сердечно - сосудистую и прочие системы и держит тело в тонусе.

Ищите в своем графике бесполезных 15-20 минут и уделите их зарядке. Спустя много дней систематических дел вы почувствуете воздушность и прилив сил, а да будете упражняться с удовольствием.

Следовательно, повседневное исполнение комплекса утренней гимнастики, созданного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и персональных особенностей определенного человека. Разрешает специализировать организм к грядущим умственным, физиологическим и психологическим нагрузкам, представляется превосходным лекарством сбережения и укрепления здоровья, профилактики и в раздельных вариантах - лечения заболеваний, гарантирует благородную интеллектуальную и физическую трудоспособность в движение дня.

Гимнастика усиливает общий уровень двигательной активности человека, снижая негативные последствия неподвижного образа жизни. Правильно организованный комплекс утреней зарядки не активизирует негативных эмоций, вдруг увеличивая настроение, настроение и действенность человека.