**Зарядка —** это комплекс физических упражнений, чтобы разогреть мышцы и суставы. Это положительная привычка, которая оздоравливает организм и поддерживает тело в тонусе. После выполнения зарядки внутренние органы обогащаются кислородом, улучшается самочувствие и увеличивается сосредоточенность.

**Зарядка —** это привычка, которая заряжает организм энергией. В зарядку может входить набор упражнений с разными видами нагрузки, но чаще всего это несложные упражнения, с которыми справится человек с любой физической подготовкой.

**Мы приготовили для вас видео, где Света показывает как можно сделать зарядку**

<https://www.youtube.com/watch?v=VkJjDYAZqms>

**Что происходит в организме, если каждый день выполнять упражнения?**

Укрепление здоровья. Повышается иммунитет, вы будете меньше болеть различными простудами.

Укрепление дыхательных систем, сосудов и сердца.

Улучшается подвижность суставов. Зарядка помогает лечить заболевания опорно-двигательных систем, например, артроз и остеохондроз.

Снижение риска сахарного диабета.

Улучшение осанки.

Уменьшение лишнего веса.

Повышается стрессоустойчивость.

Появляется внимательность и вы станете спокойнее.

Улучшение работы нервной системы.

Оптимизация тканевого обмена.

Ускоряется метаболизм.

Улучшается выносливость.

Тренируется вестибулярный аппарат.

**Как и в чем проявляется польза зарядки**

Прилив энергии. Хорошо начинать день с зарядки. Потому что растягиваются мышцы, кислород поступает в клетки организма и сердце начинает быстрее разгонять кровь. Тем самым появляются силы, и повышается уровень бодрости.

Исчезает лишний вес. Зарядка ускоряет метаболизм и запускает процессы пищеварения. Также нагрузки повышают общий тонус тела, укрепляют мышцы и сжигают лишние жировые отложения.

Иммунитет. Утренняя зарядка способствует получению здоровья и энергии на целый день. Поэтому считается, что зарядка повышает умственную деятельность и укрепляет иммунитет.

Настроение. Упражнения для зарядки несложные, а приятые и легкие. Значит, мозг начнет вырабатывать гормоны счастья и радости. И вы начнете свой день с положительных эмоций.

Сила воли. Просыпайся раньше и заставляя себя делать упражнения каждое утро, вы тренируете свою силу воли.