**Зарядка всей семьей!!!**

**Доказано: люди, которые начинают утро с зарядки, чувствуют себя намного бодрее и энергичнее весь день, реже болеют и чаще улыбаются! А семьи, которые находят время для совместной зарядки, намного крепче и дружнее. Но как это организовать и правильно подобрать упражнения?**

**Рождение новой традиции**  
Собрать утром вместе всю семью даже на 15 минут может быть совсем не просто. Кто-то опаздывает, кто-то проспал, кто-то просто не хочет. Возьмите на себя роль организатора и создайте новую семейную традицию. Начните с малого — пусть [зарядка](https://www.everydayme.ru/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8/%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81/%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F-%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0) длится всего 5 минут. А когда все войдут во вкус, постепенно увеличивайте время. Продержитесь 21 день, и совместная семейная зарядка войдет у вас в привычку!

**Место, время и правильный настрой**  
В будни, когда все торопятся, можно делать зарядку дома под музыку, в самой просторной комнате. А в выходные, особенно в хорошую погоду, лучше идти [в ближайший парк](https://www.everydayme.ru/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8/%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81/trenirovki-na-svejem-vozduhe). Можно купить всем одинаковую спортивную форму или даже заказать уникальные футболки с вашими фотографиями, крылатыми фразами или высказываниями известных спортсменов.

**Мотивация**  
Чтобы мотивировать себя, внесите в зарядки соревновательный элемент. К примеру, устраивайте итоговые семейные состязания с призами и ведите журнал посещений. Проспал семейную зарядку? Моешь за всеми посуду!

**Комплекс упражнений**  
Утренняя зарядка не должна быть слишком интенсивной и выматывающей. Наша задача — проснуться и взбодриться, а не отдать все силы. Поэтому правильней всего будет составить легкий комплекс упражнений на все группы мышц:  
• Разминка. Для начала нужно немного разогреться. Если вы на улице, побегайте несколько минут в спокойном темпе. Если вы дома, маршируйте на месте или прыгайте, ставя ноги то широко, то близко друг к другу.   
Теперь, когда вы разогреты, можно переходить к основным упражнениям:  
• Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, а [руки](https://www.everydayme.ru/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8/%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81/uprajneniya-dlya-ruk) держите на поясе. Сначала опустите голову вправо, потом влево. Потом покачайте головой вперед и назад. Следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижны. Повторите по 10–15 раз в каждую сторону.  
• Останьтесь в таком же положении и поднимите плечи как можно выше, а затем верните в исходное положение. Повторите 10–15 раз.  
• Сохраните исходное положение и вытяните руки вперед. Сделайте круговые движения кистями по 10–15 раз, затем локтями, а потом в плечевых суставах.  
• Поднимите руки вверх и начните делать наклоны вправо-влево, по 10–15 раз в каждую сторону.  
• Скрепите руки в замок за головой, локти разведите в стороны и пытайтесь левым коленом достать до правого локтя, а правым до левого. Повторите 10–15 раз.  
• Переходите к приседаниям. Следите за тем, чтобы спина была ровной, а вес приходился на пятки. Повторите 10–15 раз.  
• Встаньте ровно, поднимите одну ногу и согните в колене. Сначала сделайте 10–15 круговых движений ступней, затем коленкой, а потом переходите к тазобедренному суставу. Затем повторите эти же упражнения с другой ногой.  
• Теперь остались отжимания. Девочкам можно выполнять их с колен.  
• Завершите зарядку прыжками на одной ноге, потом на другой, потом на обеих.

**В конце не забудьте друг другу улыбнуться, поблагодарить за компанию и пожелать хорошего дня!**