**Физкультура: пятиминутная зарядка для всей семьи – верный путь к крепкому иммунитету!**

Чтобы утро начиналось с улыбки, а день был по-настоящему бодрым – делайте зарядку! Серьёзно, встать на 10 минут раньше не составит большого труда, зато это поможет быстрее проснуться и зарядиться положительными эмоциями.

Для школьников утренняя зарядка имеет особо важное значение – она предупреждает развитие заболеваний зрения, опорно-двигательной системы, желудочных патологий, но самое главное, помогает справиться со стрессом и школьными нагрузками.

Предлагаем вам упражнения для экспресс-зарядки, которая не займёт у вас более 5 минут!

Все упражнения делаем под счёт и следим за своим дыханием.

***1. Вращение головой***

Медленно вращайте головой от правого плеча к левому, не запрокидывая голову назад. Делаем 10 раз. Затем разминаем шею, опуская голову вперёд-назад, подбородок прижимаем к груди. 10 раз.

**2. *Разминаем суставы***

Вытягиваем руки вперёд и вращаем кистями рук - сначала в левую сторону, затем в правую. Затем сгибаем руки в локтях и начинаем вращение предплечьями. Размялись? Но это ещё не всё – опускаем прямые руки вниз и начинаем вращать ими сначала вперёд, затем назад. Не забываем считать до 10.

**3. *Наклоны и вращение тазом***

«Руки в боки» и поехали! Делаем наклоны влево и вправо, затем вперёд-назад. После этого ставим ноги на ширине плеч и начинаем вращение тазом. Сначала в одну сторону, потом в другую. При желании можно петь любимую песню.

**4. *Приседания***

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки врозь, руки на поясе. Приседайте с прямой спиной, стараясь не отрывать пятки от пола. Легко и просто? А вы попробуйте сделать  20 раз и приседая как можно ниже!

***5. Бег на месте***

Встаньте прямо, руки держите на поясе или подтяните их к груди.  На выдохе резко подтяните колено к груди, сгибая ногу. Поднимайте то одно, то другое колено максимально высоко, не забывая при этом правильно дышать.  Делаем 20 раз. Не забываем улыбаться