

Комплекс упражнений утренней гимнастики

Выполнила: Логвинова Валерия Александровна
21-э группы

Наклоны головой

5-6 повторений

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.

Вращательное движение головой

5-6 повторений

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.

Вращение логтями вперед и назад

по 8 раз в каждую сторону

Исходное положение – ноги на ширине плеч,
пальцы рук на плечи.

Разминка кистей

по 8 раз в каждую сторону

Исходное положение – ноги на ширине плеч,
пальцы рук на плечи.

Упражнение для рук-“Ножницы”

16-20 раз

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.

Наклон туловища вперед

16-20 раз

Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вздохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.

Повороты корпуса

6-8 повторений

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.

Спасибо за внимание!!!