

Утренняя зарядка

СПОРТ



ЭКСПРЕСС

Sport
Bild

Составляем план упражнений

- Выполняем упражнения в следующей последовательности:
 - Ходьба и бег в спокойном темпе
 - Дыхательные упражнения
 - Разминка рук
 - Наклоны(разминка спины)
 - Разминка туловища и ног
 - Прыжки
 - Ходьба с упражнениями для восстановления дыхания

Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте



2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.

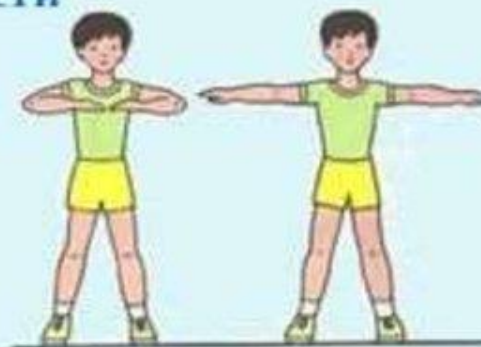


3. Бег на месте

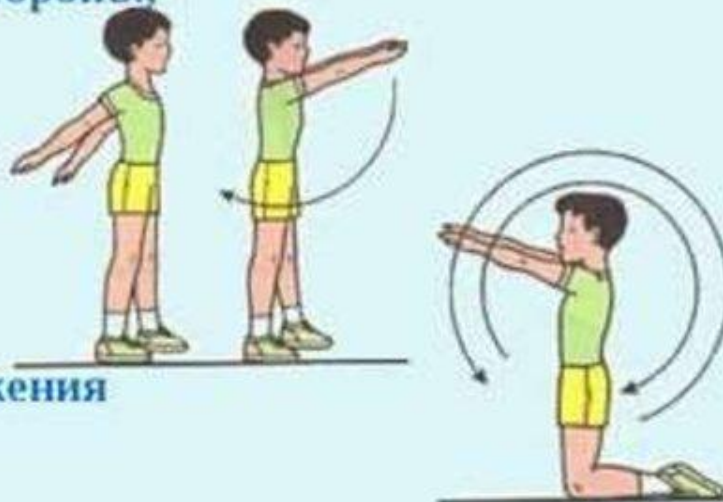


Упражнения для разминки рук

1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.



2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и.п.



3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.

Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.

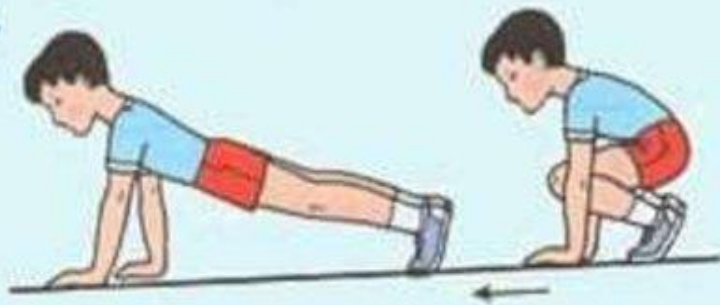


3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.

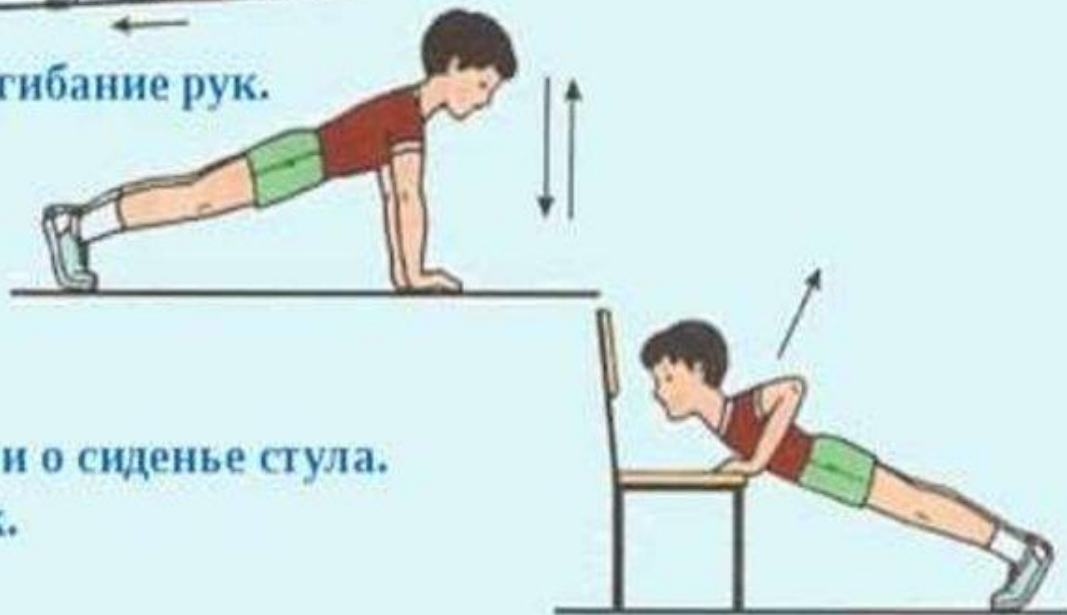


Упражнения для рук и спины

1. Присед с опорой на руки. Шагательные движения руками вперёд до положения упор лёжа. Ступни ног остаются на месте. После этого толчком ног принять и.п.



2. Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.



3. Упор стоя, опираясь руками о сиденье стула. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения для мышц ног

1. Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх. Вернуться в н.п.



2. Стоя опереться одной ногой, согнутой в колене, в край стула, наклониться вперёд и коснуться руками спинки стула. Затем опереться другой ногой и выполнить тоже самое.



3. Приседания, руки вперёд, спина прямая



Прыжки

1. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.



2. Руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.



3. Руки на поясе. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать



Восстанавливаем дыхание

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



Делайте зарядку по утрам



Не забывайте, что **цель** зарядки – повысить тонус организма и поднять настроение. Значит, самые любимые упражнения принесут значительно больше пользы, чем те, которые Вы считаете не комфортными.

