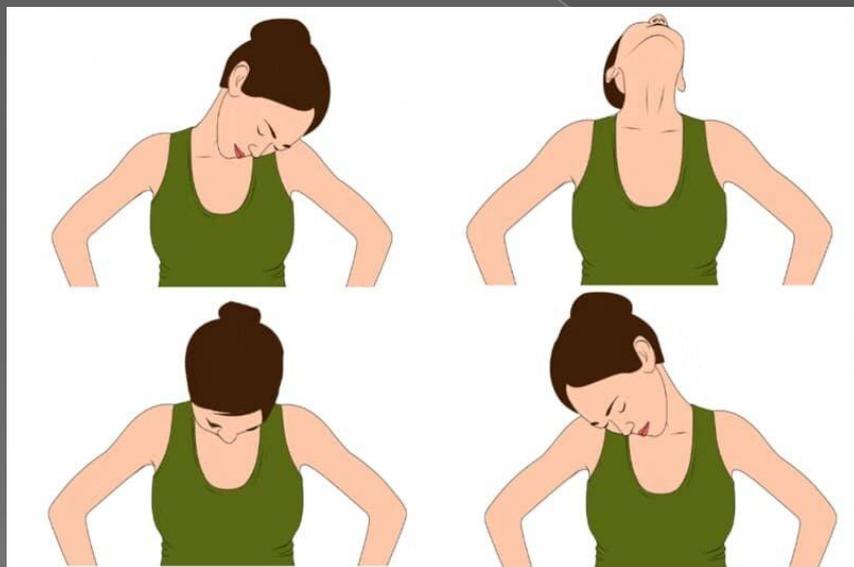


Упражнения утренней гимнастики

Подготовила:
Цапкова Виктория 21Э

Наклоны головы



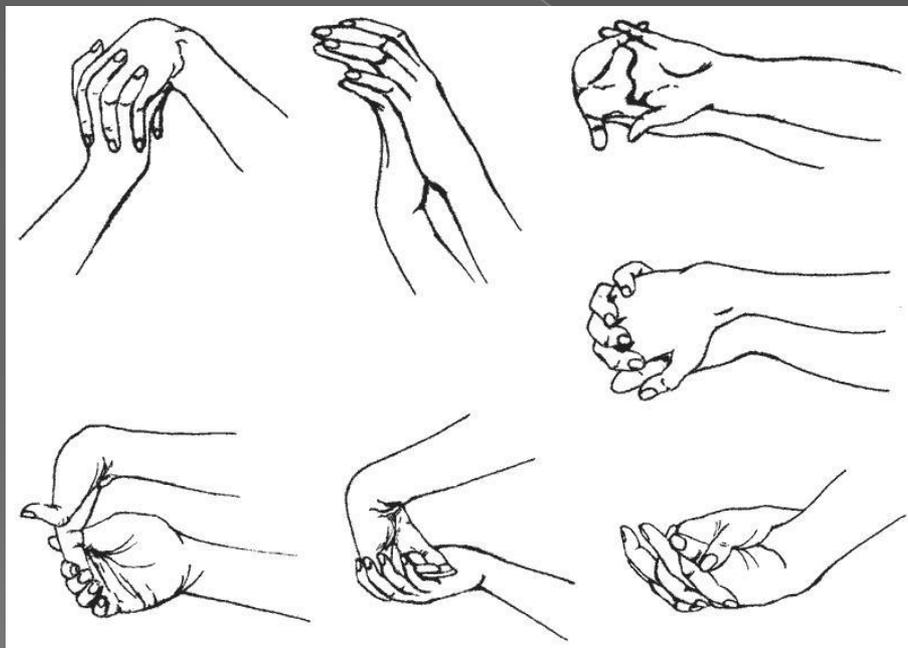
- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо. **5-6 повторений**

Вращение локтями вперед и назад



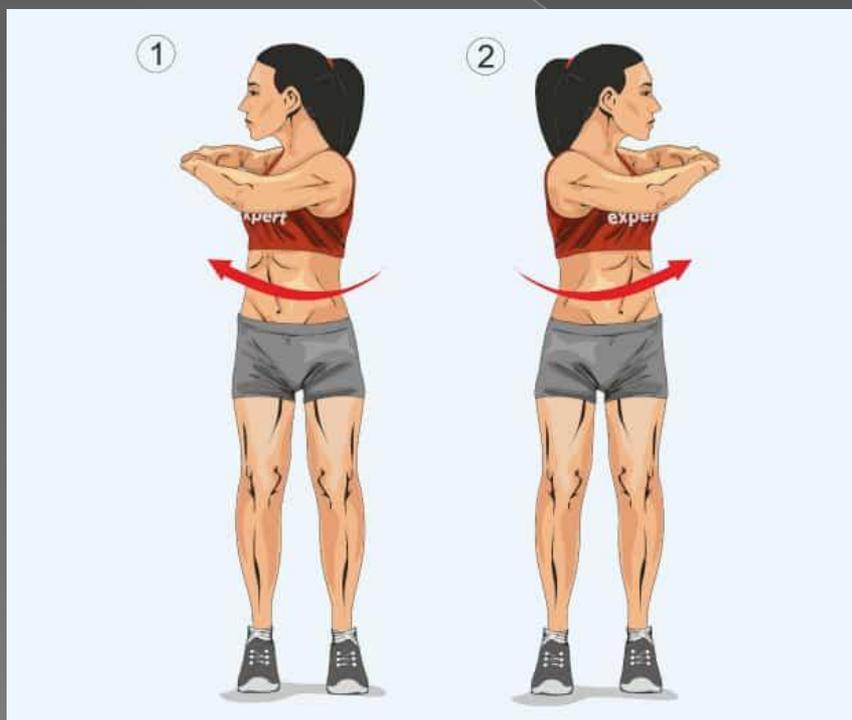
- Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.
по 8 раз в каждую сторону

Разминка кистей



- Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.
10-15 оборотов

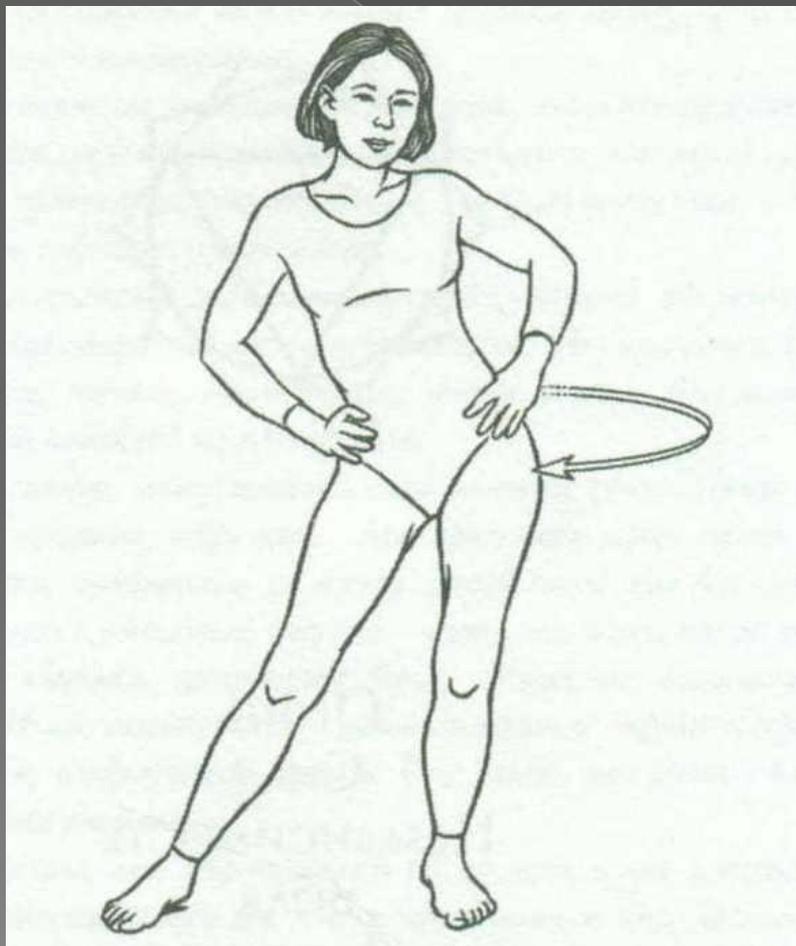
Повороты корпуса



- 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.

6-8 повторений

Круговые вращения тазом



- Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.

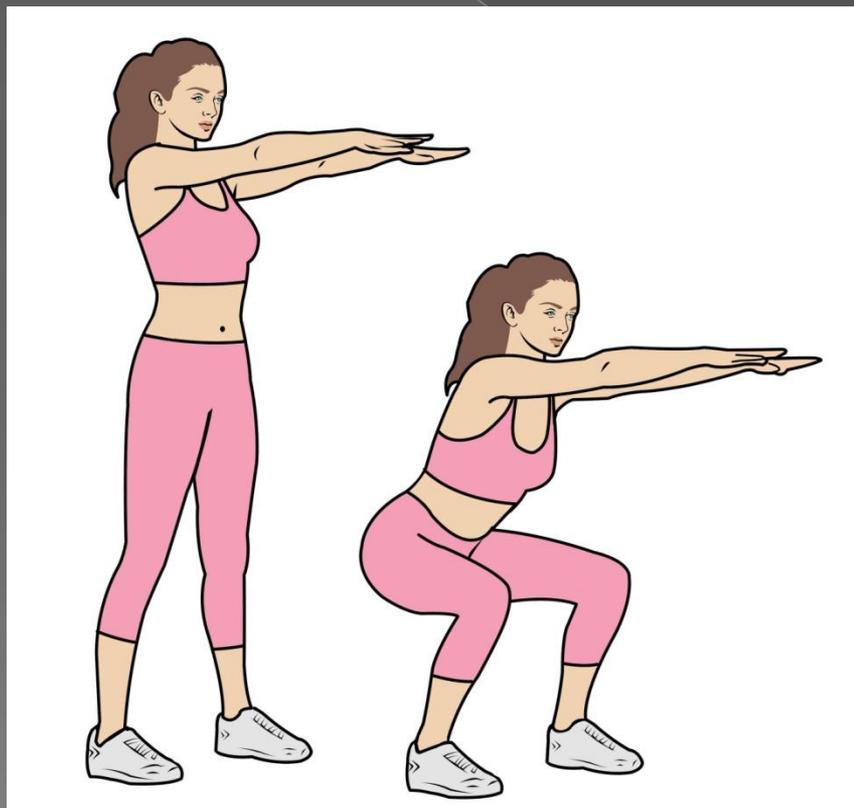
5-7 повторений

Махи ногами



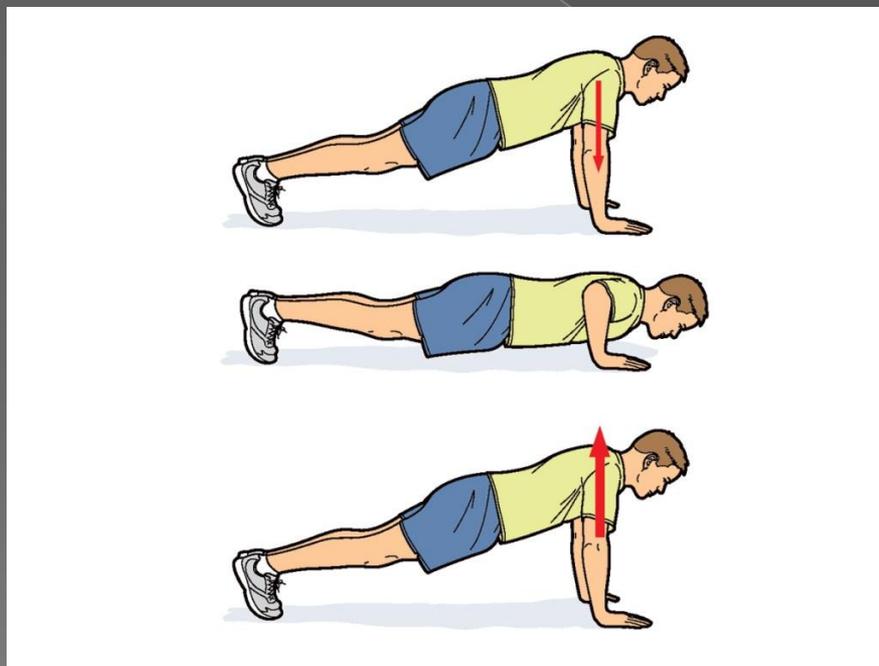
- Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.
16 раз

Приседания на двух ногах



- Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.
- **20 раз**

Отжимания



- Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.

20 раз