

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

№ п/п	Упражнения	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Ходьба на месте	1 мин	Руки через стороны в стороны вверх вдох, опуская вниз выдох
2	И.п. – основная стойка. 1. Левая рука в сторону, поворот головы влево. 2. И.п. 3-4. Тоже вправо.	6-8 раз	Смотреть на ладонь, спина прямая, подбородок поднять
3	И. п. – стойка руки вверх 1. Потянуться влево. 2. И. п. 3-4. Тоже вправо.	6-8 раз	Не наклоняться, а тянуть боковые мышцы туловища
4	И. п. – стойка руки на пояс. 1. Поворот влево, руки в стороны. 2. И. п. 3-4. Тоже влево.	6-8 раз	Спина прямая, больше поворот, руки выпрямлять
5	И. п. – основная стойка 1. Левая нога назад на носок, руки вверх, прогнуться. 2. И. п. 3-4. Тоже правой.	6-8 раз	Нога прямая, руки прямые, постепенно прогибаться больше
6	И. п. – стойка руки за головой 1. Стойка на носках. 2. И. п.	6-8 раз	Спина прямая, Локти в стороны, выше стойка
7	И. п. – стойка руки за голову. 1. Левая нога назад (держат равновесие на правой 3 сек). 2. И. п. 3-4. Тоже правой.	2-4 раз	Спина прямая, нога прямая, равновесие держать
8	И. п. – стойка руки за голову. 1. Мах левой в сторону. 2. И. п. 3. Мах правой в сторону. 4. И. п.	6-8 раз	Спина прямая, выше мах, ногу не сгибать
9	Ходьба на месте	30 сек	Восстановить дыхание

