

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

№ п/п	Упражнения	Дозировка	Организационные и методические указания
1	Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Отвести прямую правую руку в сторону вверх, развернуть корпус, проводя ладонь взглядом – вдох, положить руку в И.п. – выдох. Затем левой рукой.	6-8 раз	Спина прямая, руку отводить дальше, следить за дыханием. (Упражнение активизирует дыхание, снимает напряжение мышц грудного и шейного отделов).
2	И.п. – сидя на стуле, руки за спиной. Оторвать носки ног от пола, опустить. Оторвать пятки от пола, опустить. Делать перекаты.	6-8 раз	Спина прямая, подбородок поднять. Дыхание свободное. (Упражнение способствует лучшему кровоснабжению ног).
3	И.п. – кисти к плечам. Делать круговые движения локтями вперед, назад.	6-8 раз	Спина прямая, больше круг. Дыхание свободное. (Упражнение укрепляет мышцы грудного отдела).
4	И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Руки вперед, в стороны, вверх, опустить.	6-8 раз	Спина прямая, подбородок поднять, тянуться за ладонями. (Упражнение разминает мышцы рук, грудного отдела, спины).
5	И.п. – сидя на стуле, руки вперед-вверх. Делать руками плавательные движения, имитирующие брасс.	6-8 раз	Стараться тянуться за руками. (Упражнение активизирует кровоснабжение рук, плечевого пояса, спины).
6	И.п. – сидя на стуле. Согнуть ногу, обхватив колено руками, подтянуть колено к груди, поменять ноги.	6-8 раз	Спина прямая, выше колено. (Упражнение улучшает кровоснабжение в органах малого таза).

