Примерный Комплекс Утренней Гимнастики

Примечание: И.П- Исходное положение

О.с- основная стойка

с.- стойка

Составить 8-10 упражнений

(наши не переписывать!)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** И.П. – О.С.  1 - руки вперед;  2 - в стороны;  3 - вверх, подняться на носки  4 - И.П | 6-8 раз | Выполнять в среднем темпе. Удерживать прямое положение туловища, следить за дыханием. |
| **II.** И.П. – О.С.  1 - 4 -круговые движения головой вправо  5- 8 -то же самое влево | 10-12 раз | Больше амплитуда движений |
| **III.** И.П. – с.руки вверх  1-4 – круговые движения руками вперед;  5-8 – то же назад. | 7-8 раз | Больше амплитуда движений, руки держать прямыми. |
| **IV.** И.П. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок  1 - 3 - наклон вперед, руки вверх,  4 - И.П |  | Наклон ниже,ноги не сгибать |
| **V.** И.П.- с.руки на пояс  1- присед, руки вперед  2 - и.п. | 5-6 раз | Пятки не отрывать от пола, спина прямая, руки выносить вперед и удерживать на уровне плеч. |
| **VI**. И.П. – с. ноги врозь, руки вперед в стороны  1 – махом правой ноги коснуться левой ладони;  2 – И.П.  3 – махом левой ноги коснуться правой ладони  4 – И.П. | 8-10раз | Ногу держать прямую,мах делать выше |