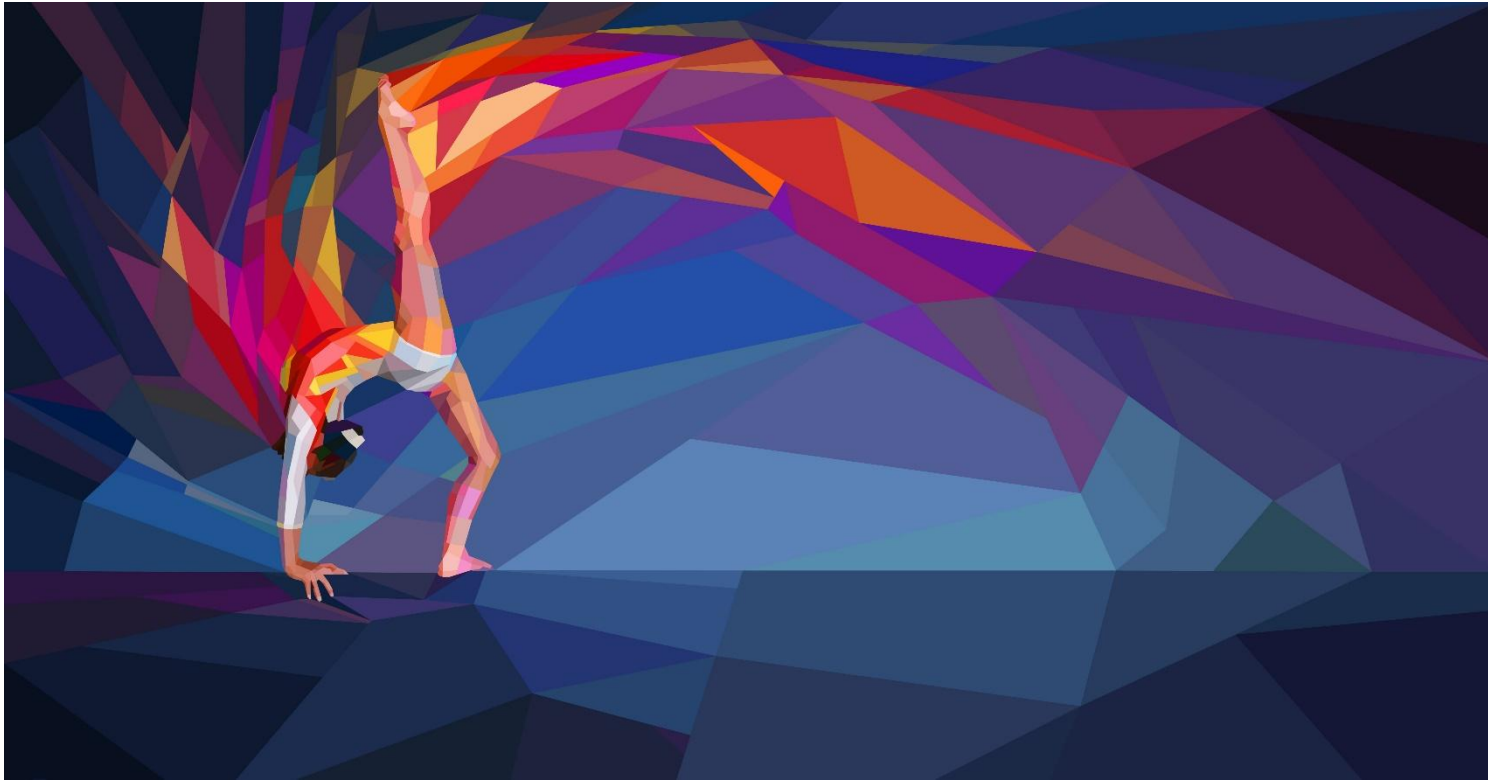
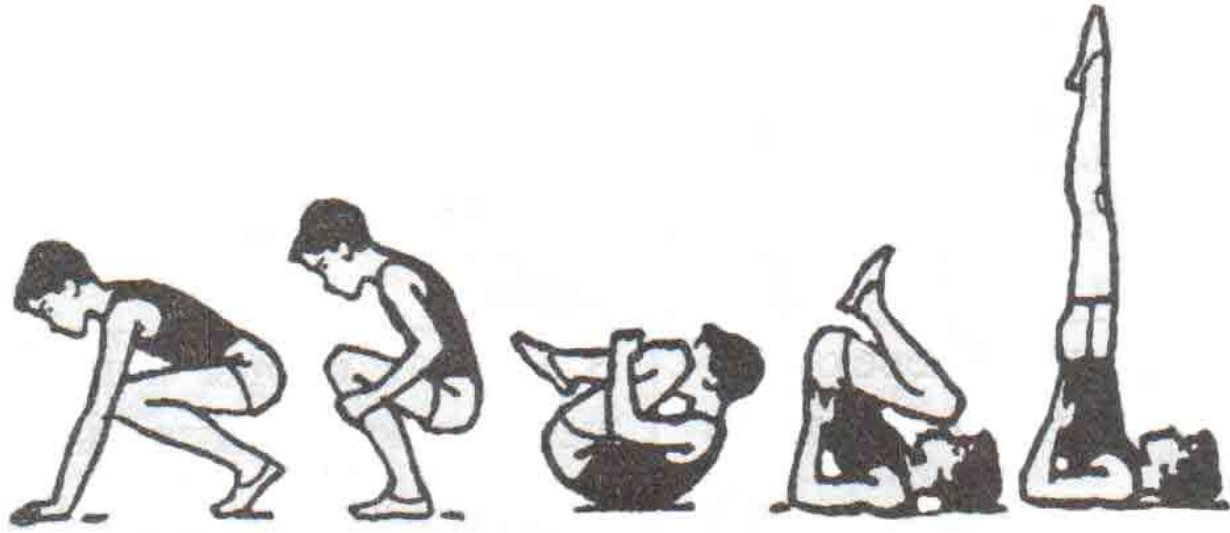


Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами



Выполнила студентка ИФКиС 3 курса
группы 4822 Алексеенко Алена



1

2

3

4

5

Учебные задачи:

- ▶ 1) Ознакомиться с техникой выполнения
- 2) Повторить ранее изученный материал
- 3) Оценить качество их выполнения



Комплекс утренней зарядки 2

КАК СОСТАВИТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Упражнения нужно выполнять в такой последовательности:

- ☀️Потягивание
- ☀️Ходьба и бег в спокойном темпе
- ☀️Дыхательные упражнения
- ☀️Сгибание и разгибание, вращение рук
- ☀️Наклоны вперёд и в стороны
- ☀️Поднимание и опускание ног и туловища в положении лёжа на спине
- ☀️Прыжки
- ☀️Медленная ходьба с упражнениями для восстановления дыхания







