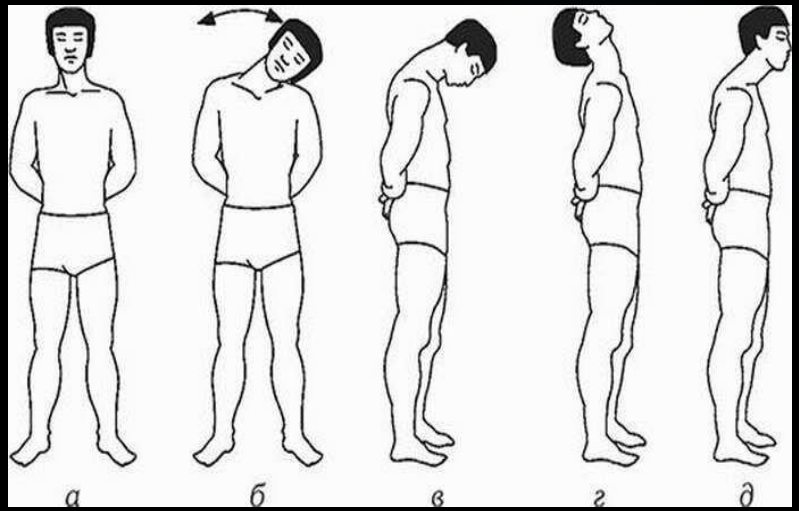
Комплекс упражнений утренней зарядки

Выполнила: студентка 31-В группы
Акулова Т.Д
Преподаватель: Шалагинов Ю. А

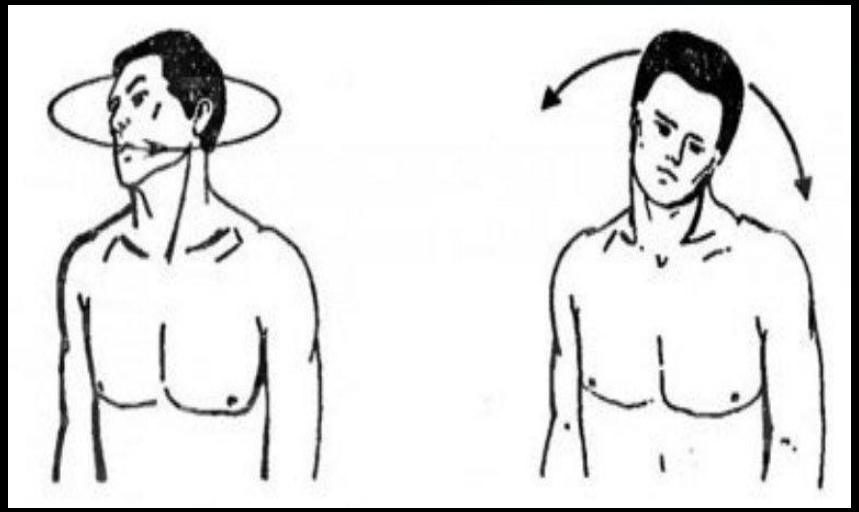
1. Наклоны головы

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).



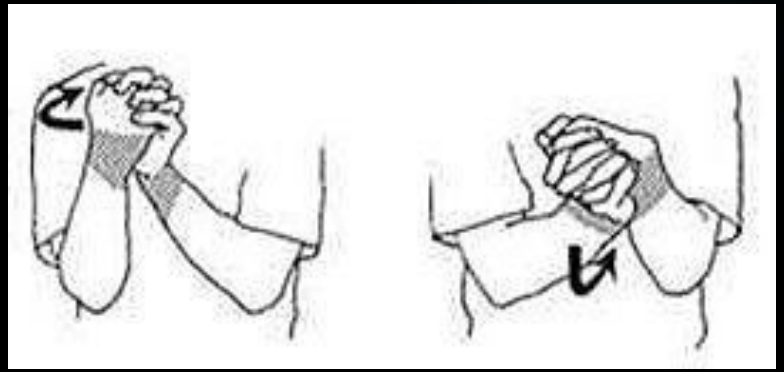
2.Вращательные движения головой

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.(по 8 раз в каждую сторону)



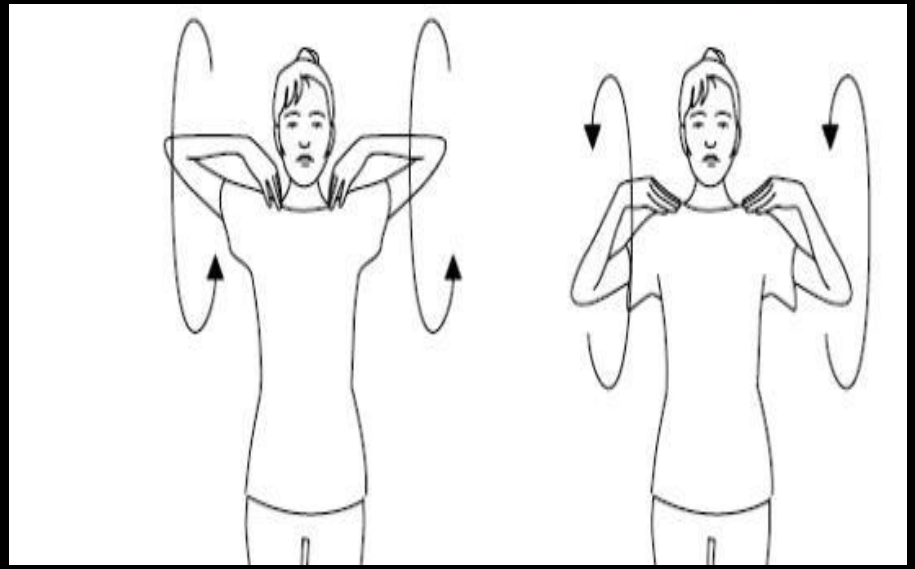
3.Разминка кистей

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



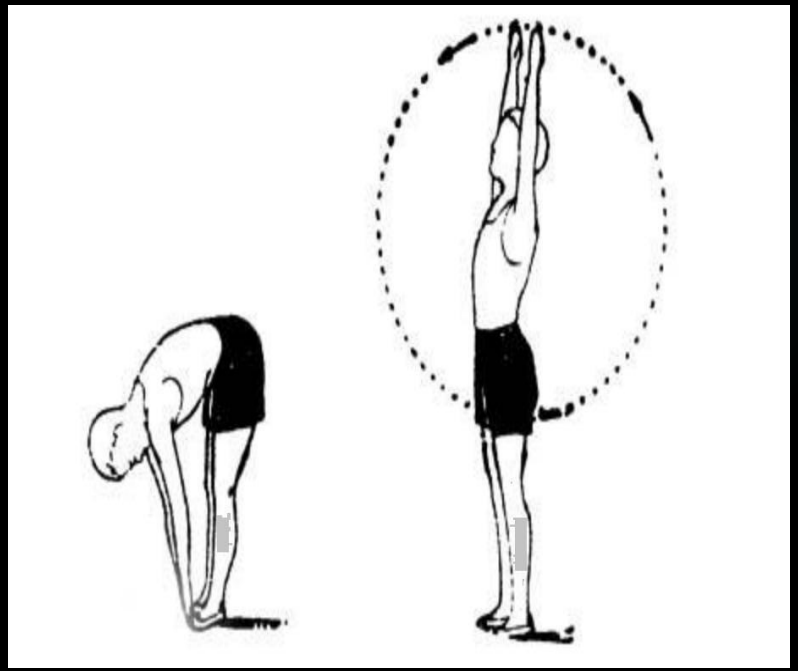
4.Вращение локтями вперед и назад

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



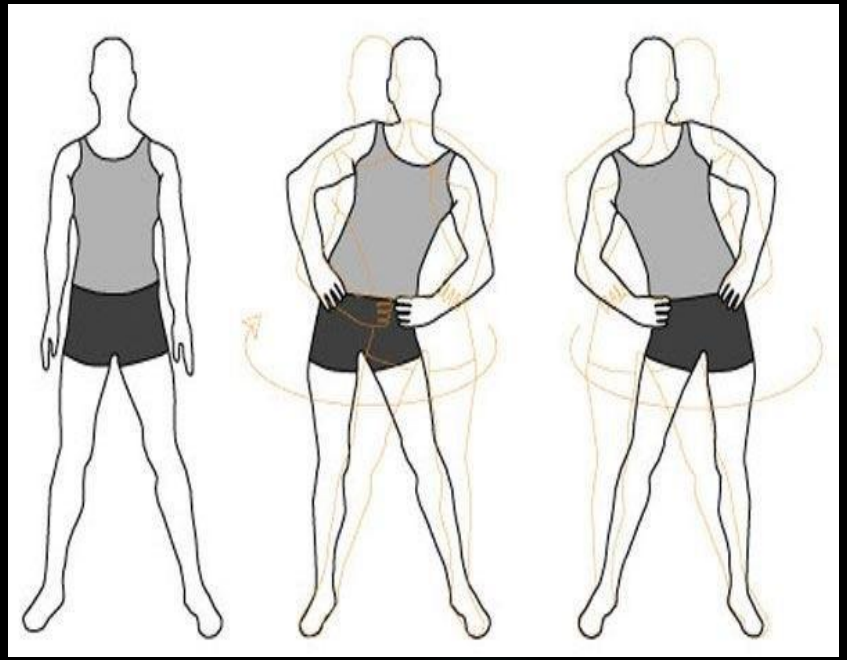
5.Наклон туловища вперед

Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.(16-20 раз)



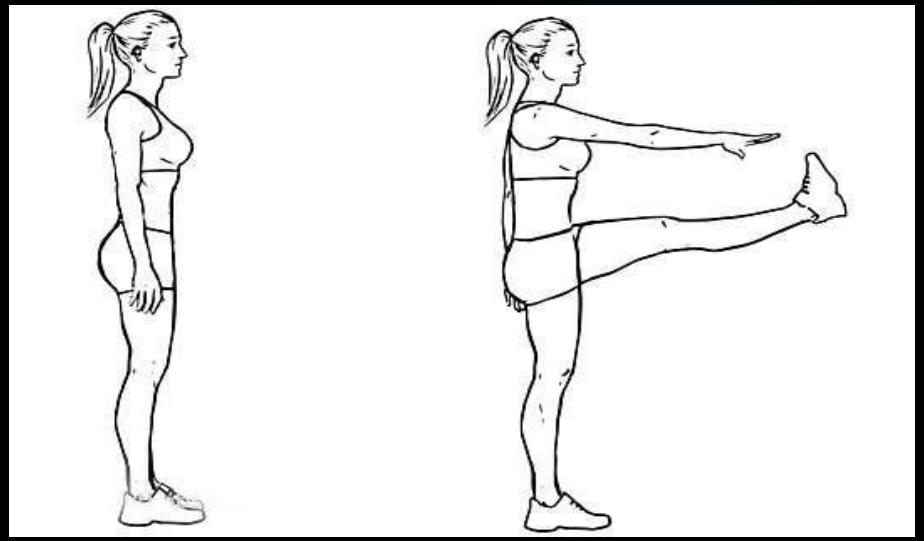
6.Круговые вращения тазом

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)



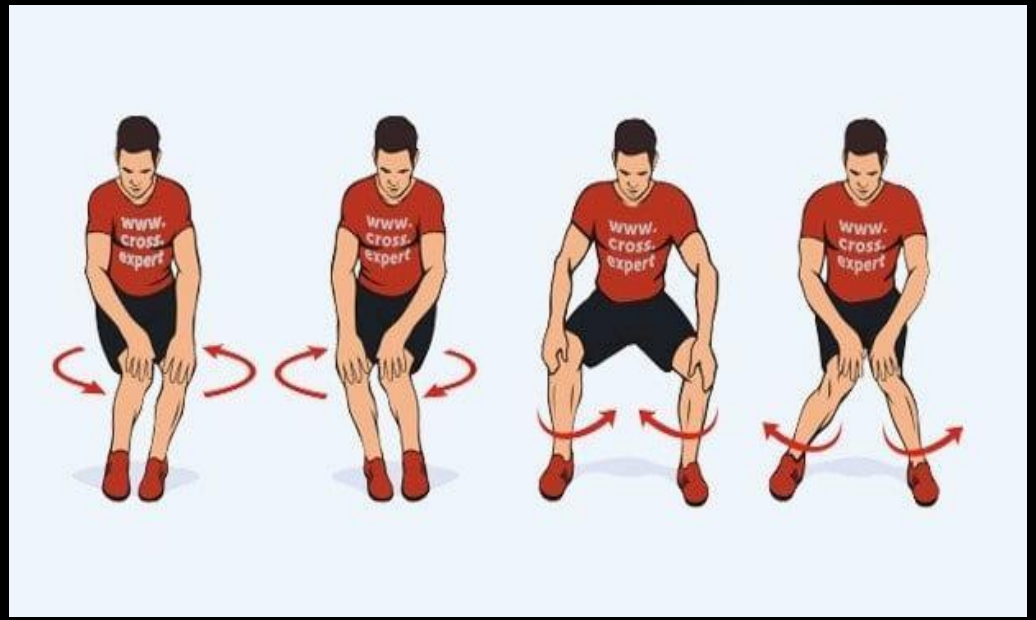
7.Махи ногами

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



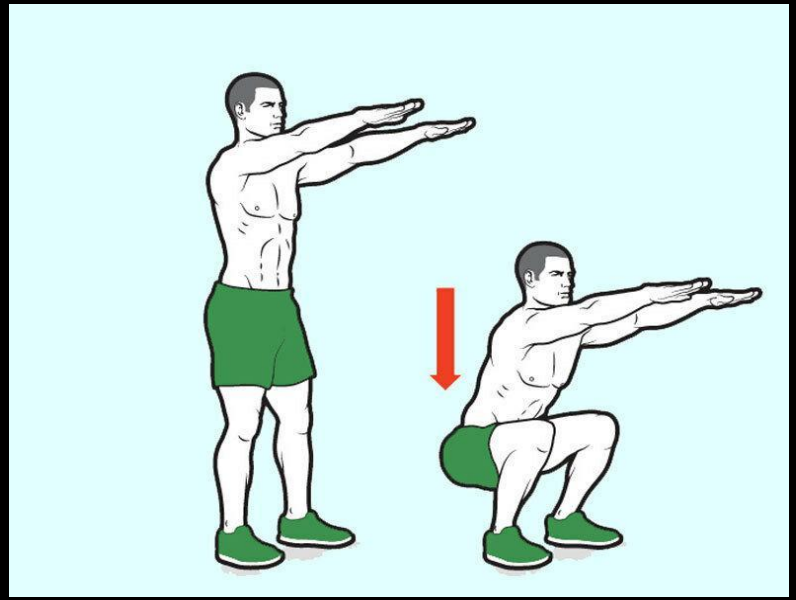
8.Разминка для коленных суставов

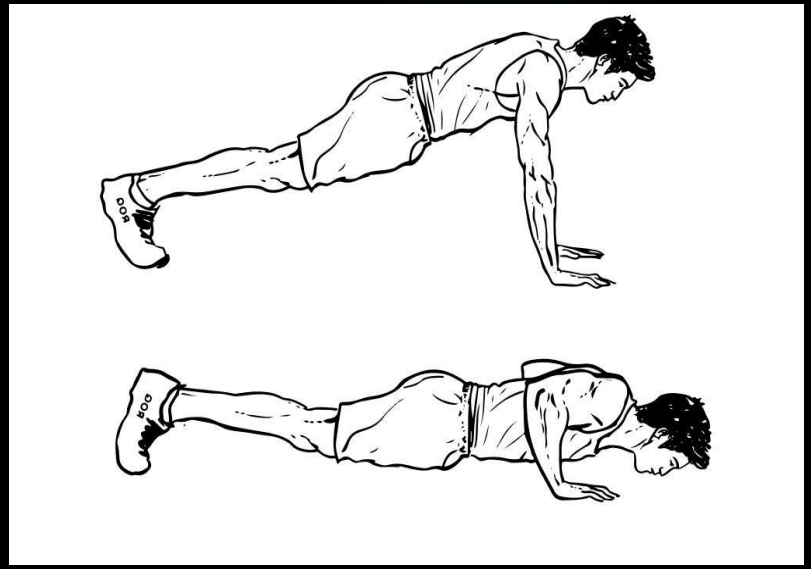
Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.(5-7 повторений)



9.Приседания на двух ногах

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



10.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)