

# Комплекс упражнений утренней гимнастики

---

**Выполнила  
Студентка 31-В  
группы  
Уварова Дарья**

# Наклоны головой

*5-6 повторений*

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.

# Вращательное движение головой

*5-6 повторений*

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.

# **Вращение логтями вперед и назад**

*по 8 раз в каждую сторону*

Исходное положение – ноги на ширине плеч,  
пальцы рук на плечи.

# Упражнение для рук-“Ножницы”

*16-20 раз*

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.

# **Наклон туловища вперед**

*16-20 раз*

Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.

# Повороты корпуса

*6-8 повторений*

Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по **2** раза на счет от 1 до 8.