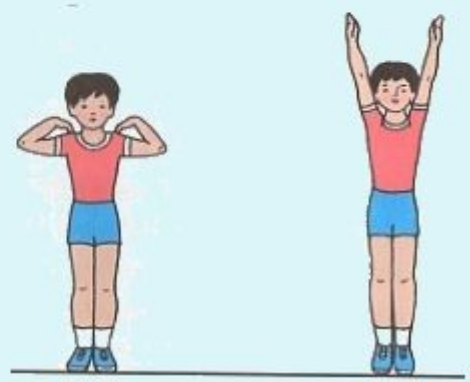
Упражнения для утренней зарядки

Выполнила:
студентка группы ТТ31
Шулаева Елизавета

Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



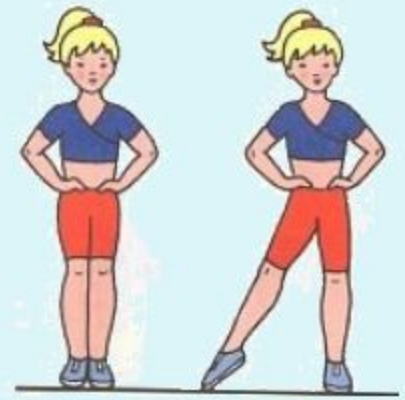
2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад

4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,
5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться

Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте

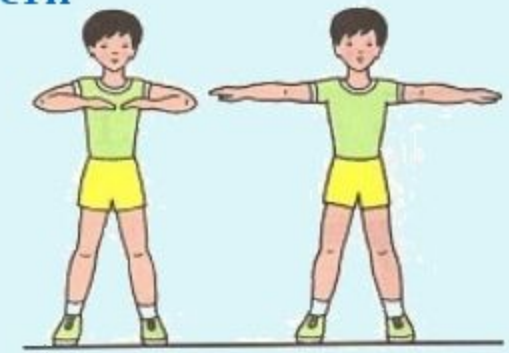
2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.



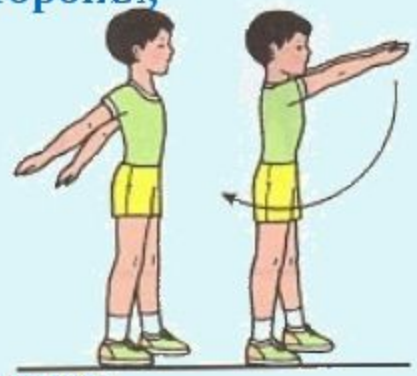
3. Бег на месте

Упражнения для мышц рук

1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.



2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и.п.



3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.

Упражнения для мышц туловища

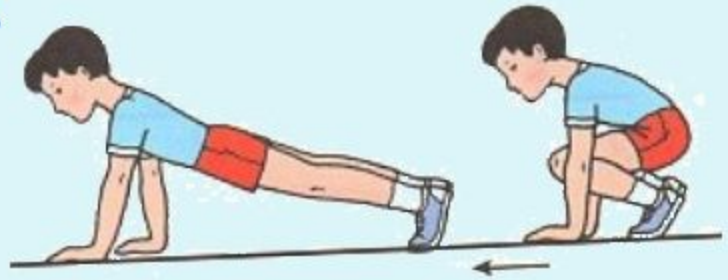
1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
   Наклоны туловища вправо и влево.

2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
   Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.

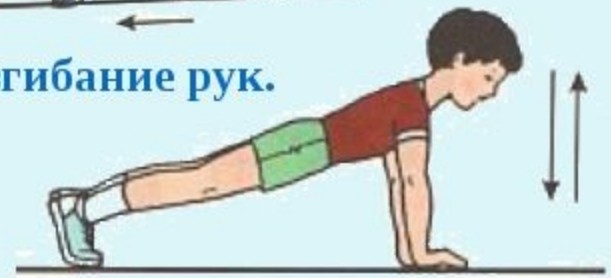
3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.

Упражнения для мышц рук и спины

1. **Присед с опорой на руки. Шагательные движения руками вперёд до положения упор лёжа. Ступни ног остаются на месте. После этого толчком ног принять и.п.**



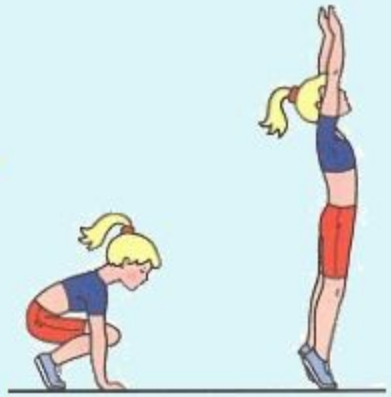
2. **Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.**



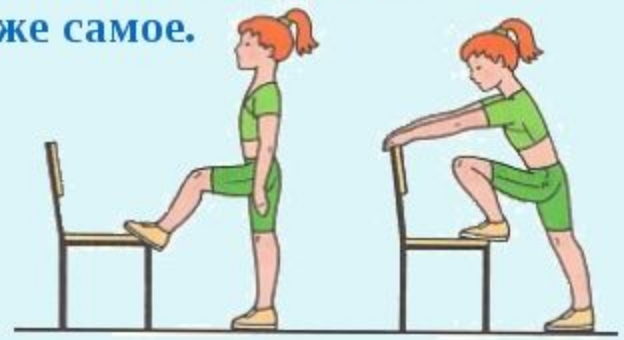
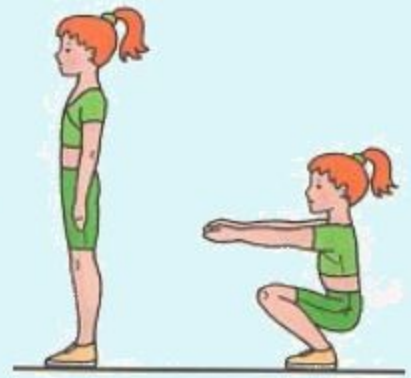
3. **Упор стоя, опираясь руками о сиденье стула. Сгибание и разгибание рук.**

Упражнения для мышц ног

1. Присед с опорой на руки. Быстро встать, подняться на носки, руки вверх. Вернуться в и.п.



2. Стоя упереться одной ногой, согнутой в колене, в край стула, наклониться вперёд и коснуться руками спинки стула. Затем упереться другой ногой и выполнить тоже самое.



3. Приседания, руки вперёд, спина прямая