

Тема: Упражнения утренней ГИМНАСТИКИ

Выполнил: Романченко Андрей



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



Вращательные движения головой

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.


по 8 раз в каждую сторону



Разминка кистей

Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.

10 -15 оборотов.



Упражнение для рук — «ножницы»

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

16-20 раз



Повороты корпуса

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.

6-8 повторений



Упражнение для мышц

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.

5-6 повторений.



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.



Наклоны вперед

Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.

5-7 повторов.



Махи ногами

Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.

16 раз.



Приседания на двух ногах

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

20 раз.



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.



Бег на месте.

1-2 минуты.



Спасибо за внимание!