

## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

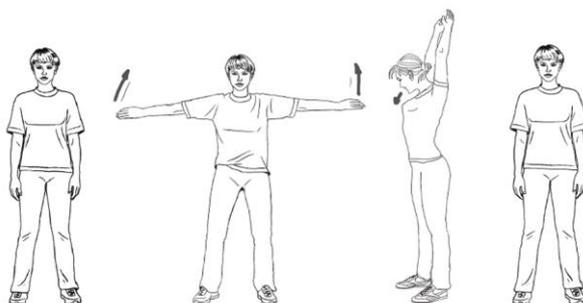
1. Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.).

Ноги на ширине плеч, кисти рук развернуты вовнутрь.

На счет 1 – руки через стороны вверх, касаясь в верхней части движения тыльных сторон рук, голова в этот момент опущена вниз.

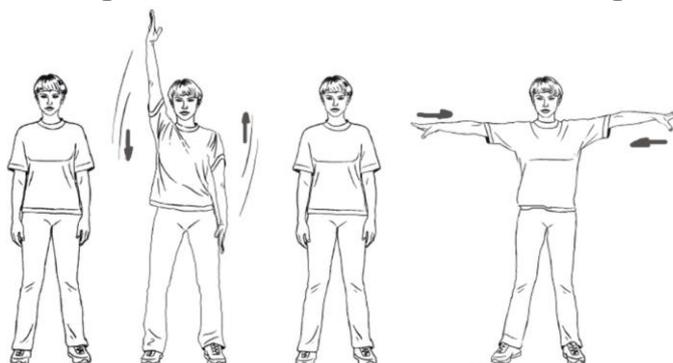
На счет 2 – и. п., голова перемещается вверх.

Количество повторений 10-15 раз.



2. И.п. Ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой, скрестные движения в вертикальной плоскости, а затем в горизонтальной.

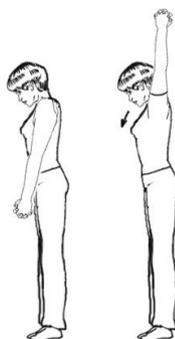
Количество повторений каждого движения 10-15 раз.



3. И.п. Ноги на ширине плеч, руки в замок, на счет 1 – прямые руки вверх, прогнуться, голова опускается вниз.

На счет 2 – и.п., голова поднимается вверх.

Количество повторений 10-15 раз.

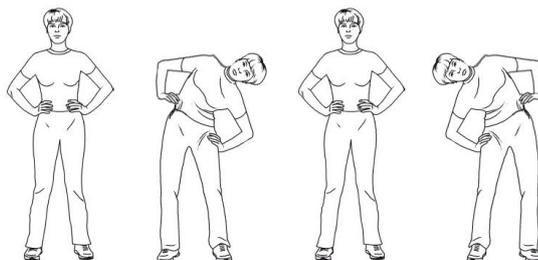


4. И.п. – ноги на ширине плеч. На счет 1 – наклон вперед, руками коснуться пола.

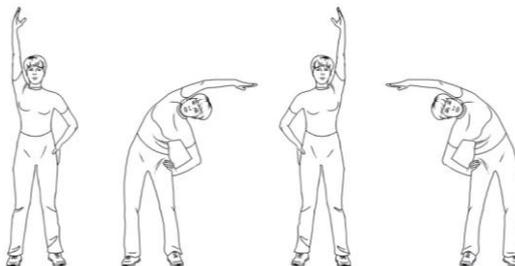
На счет 2 – и.п. Количество повторений – 10-15 раз.



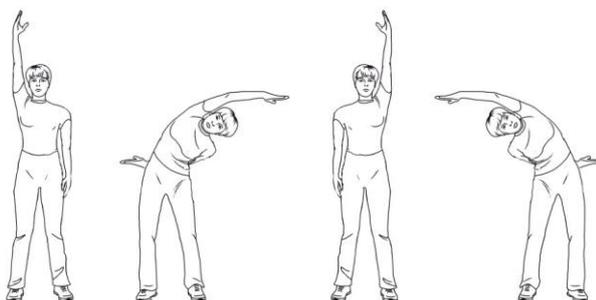
5. И.п. Ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны в стороны (влево-вправо). Количество повторений 10-15 раз.



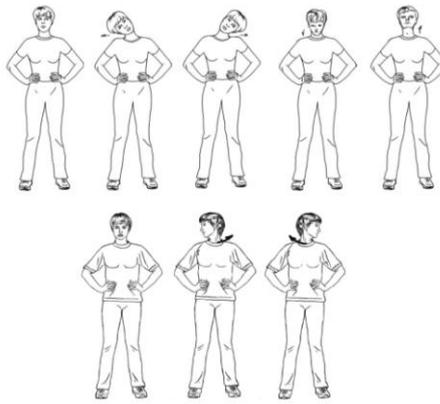
6. И.п., ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая внизу. На счет 1 - наклон в правую сторону, левая рука выполняет маховые движения, помогая делать наклон. На счет 2 – и.п. То же в другую сторону со сменой положения рук. Количество повторений 10-15 раз.



7. И.п., ноги на ширине плеч, правая рука вверх, наклоны в стороны со сменой прямых рук. Количество повторений 10-15 раз.

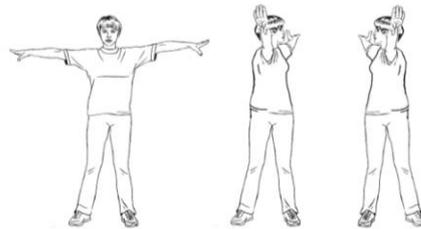


8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головы в сторону, влево, вправо, вперед, назад. Круговые движения головы влево, вправо, со сменой. Количество повторений по 5 раз в каждую сторону. 3-4 серии.

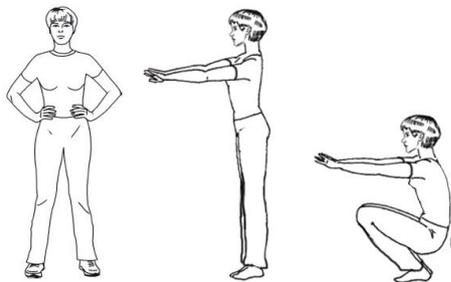


9. И.п. – ноги на ширине плеч. Таз зафиксирован в передней плоскости, руки в стороны. На счет 1 – повороты вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в левую сторону. При повороте посмотреть на пятку противоположной ноги.

Количество повторений 10-15.



10. И.п. – ноги на ширине плеч. На счет 1 – пружинящие приседания, 2 – и.п. Количество повторений 10-15. При приседании пятки от пола не отрывать, спина должна быть круглая.



Комплекс упражнений необходимо выполнять в той последовательности, которая указана в тексте. Первые положительные результаты будут получены после выполнения его в течение месяца.