

Утренняя гигиеническая гимнастика

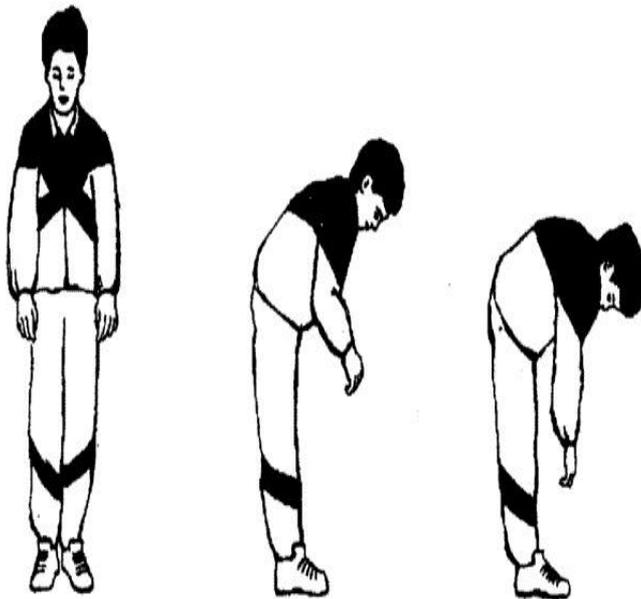




№1

И.П стойка ,руки на поясе
1-руки в стороны
2-руки вверх, подъем на
носки (глубокий вдох)
3- руки в стороны (выдох)
4-и.п
Повторения: 5-6
Время :30 сек

№2



«Насос»

И.П-стойка ноги врозь

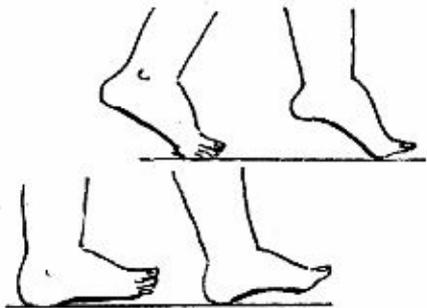
1-наклон ,8 вдохов

2-возвращение в и.п

(голова слегка опущена,
спина округлена)

Повторение: 4

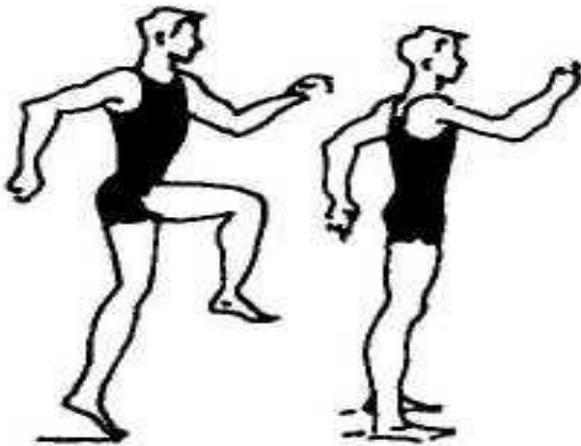
Время: 40 сек



№3

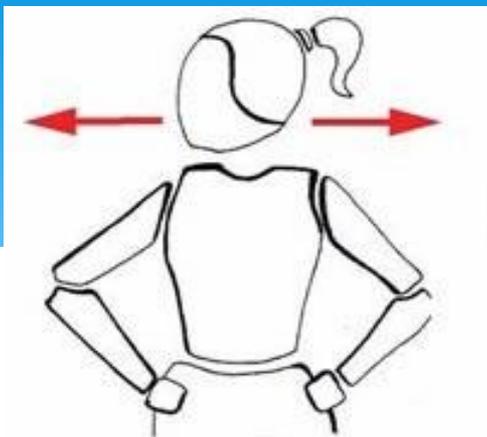
1) Ходьба на носках, на месте руки в стороны 15 сек

2) ходьба на пятках, на месте, руки вверх 15 сек



№4

1) Бег с высоким подниманием бедра 30 сек



№5

И.П стойка ,руки на поясе

1-поворот головы вправо

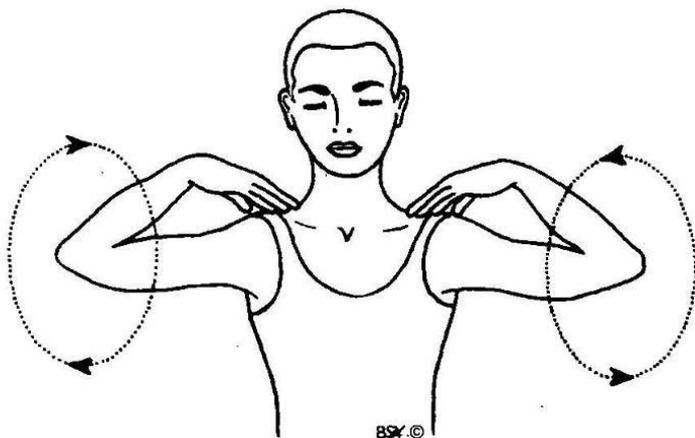
2-поворот головы влево

3-вправо

4-влево

Повторение: 4-5 раз

Время: 30 сек



№6

И.П стока, руки к плечам

1-4 круги в плечевом суставе назад

5-8 вперед

Повторение: 4-5 раз

Время: 30 сек

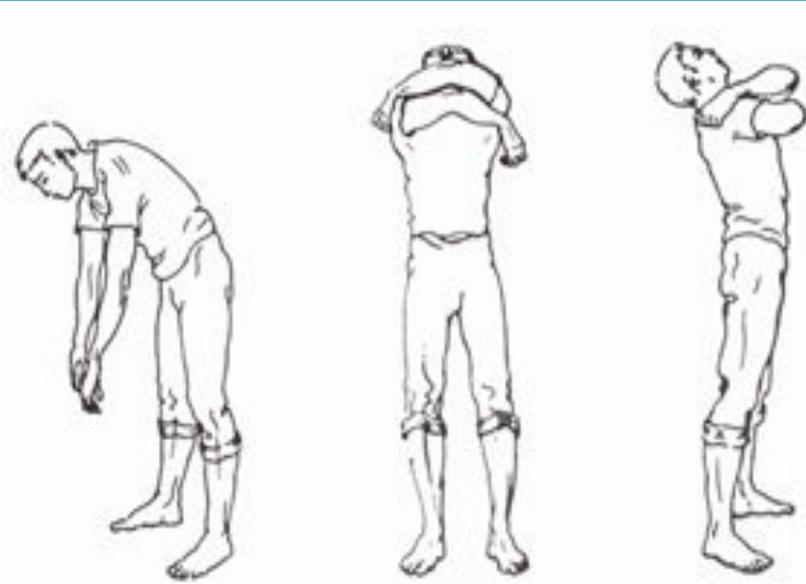
№13

«Обними плечи»

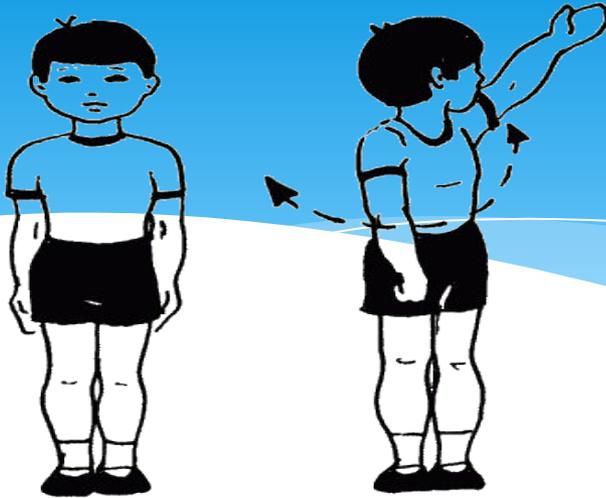
Руки согнуты в локтях, поднятие их до уровня плеч, ладонями к себе поставить руки перед грудью, немного ниже шеи. Руки необходимо бросать навстречу друг другу, чтобы обнять ими себя. Шумно коротко вдыхайте, когда руки сходятся теснее всего.

Повторение: 5-6

Время : 1 мин



№7



И.П стойка

1-левую назад ,поворот влево

2-и.п

3-правую назад, поворот вправо

4.и.п

Повторение: 4-5 раз

Время: 30 сек

№ 8



И.П стойка, руки на поясе

1-2 2 пружинистых наклона влево

3-4 2 пружинистых наклона вправо

Повторение: 4-5 раз

Время: 30 сек

№9

И.П стойка руки на поясе

1- наклон к левой ноге

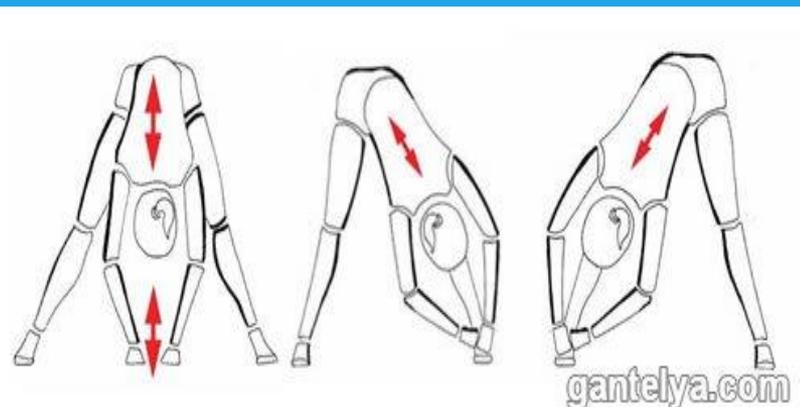
2-наклон

3-наклон к правой ноге

4- и.п

Повторение 4-5

Время : 40 сек



№ 10

И.П стойка руки на поясе

1- 2выпад левой 2

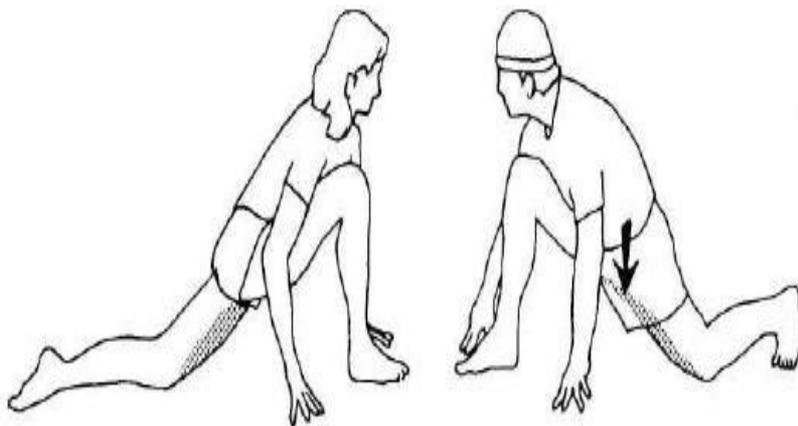
пружинистых покачивания

3-4 выпад правой 2

пружинистых покачивания

Повторение 4-5

Время : 40 сек



A



B



№11

И.П стойка

1-прыжком в широкую стойку
руки вверх

2- и.п

3-прыжком в широкую стойку
руки вверх

4- и.п

Повторение: 4

Время : 20 сек

№ 12

И.п. – стойка врозь

Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение.

Смена ног. Повторение: 5-6

Время : 1 мин



Спасибо за внимание !