

Упражнения утренней гимнастики

Цель: ускорить переход организма от сна к бодрствованию, создать оптимальный ритм работы нервных центров, внутренних органов, опорно-двигательного аппарата.

Комплекс №1

И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4 — и. п. — вдох. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — подняться на носки; 2—3 — постоять, сохраняя равновесие; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2 — прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4 — и. п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: о.с. руки вверх. 1 — поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2 — и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.

5. И.п.: о.с. 1 — правую руку в сторону; 2 — левую в сторону, 3 — правую вниз; 4 — левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.

6. И.п.: о.с. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

Комплекс №2

1. И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. Повторить упражнение 8—10 раз.

2. И.п.: о.с. 1 — повернуть голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2 — и. п. Повторить 8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом