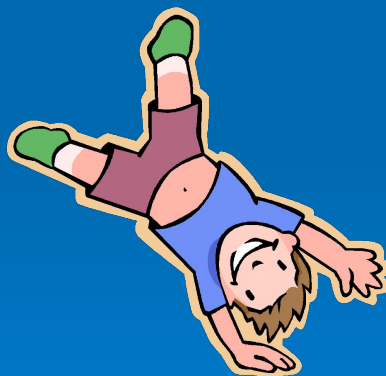


# СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



*Лучшего средства от  
хвори нет – делай зарядку  
до старости лет.*





- *Гимнастикой называют систему специально подобранных упражнений, применяемых для физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.*
- *Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней.*

# Основные правила выполнения зарядки

- Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице или в хорошо проветренном помещении



- Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.



ЛЕТОМ



ОСЕНЬЮ



ЗИМОЙ

- Включай в зарядку 8-9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6-10 раз. Меньшее число повторений не приносит пользы



- Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.



- Не забывай о правильном дыхании.  
Дыши свободно, через нос.





- Упражнения выполняй без предметов и с предметами



- Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но негромкую музыку.



- После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.



- Главные показатели здорового организма это осанка и походка, которые формируются с помощью строевых упражнений и вариативной ходьбы. Утренняя гимнастика всегда начинается с недлительной ходьбы разным способом



Следующий этап гимнастики это  
оздоровительный бег



# Комплекс утренней гимнастики без предметов



# 1. «Проснулись, потянулись»

- И.п. – основная стойка, наклон головы вниз, руки за головой, локти вниз. Руки вверх, голову поднять, прогнуться – глубокий вдох, вернуться в и.п. – выдох.



## 2. «Самолет на повороте»



- И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны.
- наклон туловища влево - вправо





# 3. «Косарь»



- И.п. – ноги врозь, левая рука в сторону, правая перед грудью
- Повороты туловища вправо и влево со сменой положения рук.



## 4. «Дровосек»



□ И.п. – стоя ноги врозь, руки над головой сцеплены в замок, слегка прогнуться



□ . Наклон туловища вперед, руки вниз (энергично); вернуться в и.п. (медленно)

# 5. «Разминка для ног»



- И.п. – о.с. пятки вместе, носки врозь, руки на головой.
- Присесть руки в стороны, вернуться в и.п.



## 6. «Конькобежец»



- И.п. – стоя руки за спиной.
- Полуприседая на левой ноге, правую назад вправо, вернуться в и.п, то же на левой ноге.



# 7. «Прыг – скок»



- И.п. о. с. руки на поясе.
- Прыжки ноги вместе – врозь, чередуя с ходьбой.



# 8. «На параде»

- Ходьба на месте с широкими взмахами рук.



# 9. Упражнение на восстановление дыхания

- Свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з», представьте что пчелка села на руку, ногу, нос.

