## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

В практике физической культуры одним из оздоровительных средств является утренняя гимнастика, которая рекомендуется для снятия психоэмоционального напряжения, активизации всех систем организма, а также профилактики различных заболеваний.

1. Станьте ровно. Поставьте ноги на ширине плеч. Выполните наклоны головы вверх-вниз. 5-6 раз. Постарайтесь вытягивать шею вверх на вдохе, не запрокидывая голову сильно вверх, на сколько возможно, при наклоне головы, вытягивайте шею делая выдох. 2. И.п. то же. Опустите подбородок к правому плечу, и выполните полукруг головой справа - налево к левому плечу и обратно. 3. Поставьте стопы на ширине плеч, слегка согните ноги в коленях. На вдохе поднимите плечи вверх, делая сильный, резкий выдох через рот опустите плечи вниз. Выполните 7-8 таких движений. 4. И.п. то же. Выполните вращение плечами вперед и назад по 5 раз в каждую сторону. 5. Сожмите ладонь в кулак, так чтобы спрятать большой палец в кулаке, расправьте руки по сторонам и выполните вращение в лучезапястных суставах 8-9 раз одну и другую стороны. 6. Вращение в локтевых суставах – выпрямите кисти рук, согните локти, вращайте локтевыми суставами по 8-9 раз в одну и другую сторону. 7. Вращение плечевыми суставами – разведите руки в стороны параллельно полу, удерживая руки прямые в локтевых суставах, выполните 8-9 вращений только плечами, делая круги в одну и другую стороны. В этом упражнении важно, чтобы руки были прямые и напряжены. 8. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, спину держите ровно. Поднимите руки вверх сложите их в замок ладони развёрнуты в потолок. Сделайте вдох, на выдохе слегка отклоните туловище вправо, тянитесь руками и туловищем вверх. Задержитесь в этом положении на 6 -7 секунд. Сделав несколько дыханий в этом положении, на вдохе вернитесь в исходное положение, и затем выполните в другую сторону. 9. Исходное положение ноги шире плеч. Положите правую руку на пояс, левую руку поднимите вверх. На выдохе выполните наклон туловища вправо, делая 5 - 6 пружинистых движений тянитесь вправо и вверх. На вдохе вернитесь в исходное положение, и повторите в другую сторону. Выполните 3 раза. 10. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, вращение таза по и против часовой стрелки по 8 -10 вращений в каждую сторону. 11. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимаясь на носки, тянитесь руками вверх, на выдохе наклоните туловище вперёд параллельно полу, в этом положении задержитесь на 4-5 секунд. На входе вернитесь в исходное положение. 12. Поставьте стопы вместе, руки положите на пояс. Согните правую ногу в колене, удерживая баланс и равновесие на левой опорной ноге. Сделайте 4-5 вращений вправо и влево в голеностопном суставе, затем 4-5 вращений в коленном суставе. Вернитесь в исходное положение, сделайте три вдоха и выдоха, затем таким же образом выполните на левую ногу. Если сложно удерживать баланс и равновесие, захватите руками колено и выполните упражнение. 13. Поставьте стопы на ширине таза. Согните ноги в коленях. На выдохе на четыре счёта наклоняйтесь и тянитесь туловищем и руками вниз к полу, округляя спину и вытягивая позвоночник. На вдохе поднимайтесь вверх на четыре счёта, выпрямляя туловище в исходное положение. Выполните 4-5 раз. 14. Станьте на колени, и примите ладонно-коленное положение. В йоге это положение называется «кошка». Выполните сгибания и прогибы в грудном отделе позвоночника столько, сколько вам приятно. 15. Сядьте на пол, согните слегка ноги в коленях. На вдохе поднимите руки вверх и тянитесь туловищем и руками вверх. На выдохе положите руки на голени, либо руками захватите большие пальцы ног и начните вытягивать заднюю поверхность туловища, позвоночник и заднюю поверхность бёдер. Дыхание ровное, спокойное. Не доводите до болевых ощущений.

Хорошей вам утренней практики.