|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Исходное положение | Содержание | Дозировка |
| 1 | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. | Наклоны головы. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперёд – назад. На счёт раз – голову вперёд; на счёт два – назад; на счёт три – влево; на счёт четыре – вправо. | 5-6 повторений |
| 2 | И.п. – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи. | Вращение локтями вперёд и назад. Делать вращения как по часовой, так и против часовой стрелки. | По 8 раз в каждую сторону |
| 3 | И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. | Упражнение для рук – «Ножницы». Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу. Перемещение рук из стороны в сторону, имитируя использование ножниц. | 16-20 раз |
| 4 | И.п. – ноги врозь. | Наклон туловища вперёд. С выдохом наклониться вперед, со вздохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать. | 16-20 раз |
| 5 | И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. | Повороты корпуса. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счёт от 1 до 8. | 6-8 повторений |
| 6 | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. | Упражнение для мышц. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение. | 5-6 повторений |
| 7 | И.п. – стоя, ноги чуть шире колен. | Круговые вращения тазом. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь. | 5-7 повторений |
| 8 | И.п. --  стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. | Разминка для коленных суставов. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре. | 5-7 повторений |
| 9 | И.п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. | Наклоны вперёд. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад. | 5-7 повторений |
| 10 | И.п. – стоя. | Махи ногами. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней. | 16 раз |
| 11 | И.п. – стоя. | Приседания на двух ногах. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение. | 20 раз |
| 12 | И.п. – упор лёжа. | Отжимания. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. | 20 раз |

**Комплекс утренней гимнастики**

**Примеры исходных положений:**

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

2. И. п. -- руки перед грудью.

3. И. п. -- руки на пояс.

4. И. п. – сед, согнув ноги

5. И. п. -- лежа на спине, носки ног подложить под опору.

6. И. п. – упор присев.

7. И. п. -- руки вперед, в стороны.

8. И. п. -- упор лежа.