**Комплекс утренней зарядки**

Упражнение 1. Для мышц шеи (3-4 раза).

И.П. – стойка, ноги вместе, руки на поясе.

1-наклон головы вправо,

2-И.П.

3-наклон головы влево,

4-И.П.

5-наклон головы вперед,

6-И.П.

7-наклон головы назад,

8-И.П.



И.П. 1 2 3 4 5 6 7 8

Упражнение 2. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

И.П. – О.С.

1-руки вперед,

2-руки вверх,

3-руки в стороны,

4-И.П.



И.П. 1 2 3

Упражнение 3. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

И.П. – О.С.

1-4 – круговые вращения руками вперед,

5-8 – круговые вращения руками назад.



И.П. 1-4

Упражнение 4. Для мышц рук и плечевого пояса (4-6 раз).

И.П. – стойка, ноги вместе, руки перед грудью.

1-2 – два пружинистых рывка локтями назад,

3-4 – левую руку вверх, правую вниз, два пружинистых рывка назад,

5-6 – руки перед грудью, два пружинистых рывка назад,

7-8 – правая рука вверху, левая внизу, два пружинистых рывка назад.



И.П. 1-2 3-4 5-6 7-8

Упражнение 5. Для мышц туловища (4-6 раз).

И.П. – стойка, ноги врозь руки на поясе.

1-наклон туловища вправо,

2-И.П.

3-наклон туловища влево,

4-И.П.

5-наклон туловища вправо, левая рука вверх,

6-И.П.

7-наклон туловища влево, правая рука вверх,

8-И.П.



И.П. 1,3 5 7

Упражнение 6. Для мышц туловища (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги врозь пошире.

1-3 – пружинистые наклоны вперед (к правой ноге, прямо, к левой ноге)

4-И.П.



И.П. 1-3

Упражнение 7. Для мышц ног (4-6 раз).

И.П. – О.С.

1-глубокий присед, руки вперед,

2-И.П.



И.П. 1

Упражнение 8. Для мышц ног (4-6 раз).

И.П. – стойка ноги врозь, руке вперед.

1-мах правой ногой к левой руке,

2-И.П.

3-мах левой ногой к правой руке,

4-И.П.



И.П. 1,3

Упражнение 9. Для мышц всего тела (4-6 раз).

И.П. – О.С.

1-упор присев,

2-упор лежа,

3-упор присев,

4-И.П.

