



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

1. **Вращение головой** – медленно вращать головой сначала по часовой стрелке, а затем против. Повторить по 3 круга.
2. **Вращения плечами** – приставить пальцы рук к плечам и вращать руками вперед и назад. Повторить по 5 раз в каждую сторону.
3. **Наклоны в сторону** – поставить руки на пояс и сделать наклоны в стороны поочередно, вправо и влево. Повторить 10 раз в каждую сторону.
4. **Наклоны вперед** – встать прямо, на вдохе поднять руки вверх и наклониться вперед. Коснуться ладонями пола, затем выпрямиться. Повторить 10 раз.
5. **Приседания** – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть с прямой спиной, стараясь не отрывать пятки от пола и как можно ниже. Повторить 5-10 раз.
6. **Выпрыгивания** – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе присесть, на выдохе резко выпрыгнуть вверх, оттолкнувшись носками. Повторить 5-10 раз.
7. **Колено вверх** – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе резко поднять колено к груди, сгибая ногу. Поднимать то одно, то другое колено максимально высоко. Повторить 5-10 раз.
8. **Велосипед** – лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены, сделать велосипед. Продолжительность 2-3 минуты.

