

## Комплекс упражнений утренней зарядки.

- I. И.п.— средняя стойка ноги врозь, руки к плечам.
  1. Поднять руки вверх, сделать вдох,
  2. Вернуться в И.П. — выдох. Повторить 4—6 раз.
  
- II. И.п.— средняя стойка ноги врозь, руки на пояс.
  - 1-4. Круговые движения головой влево
  - 5-8. Круговые движения головой вправо. Повторить 4—6 раз.
  
- III. И.п.— стойка, руки к плечам.
  - 1-4. Круговые движения в плечевом суставе вперёд,
  - 5-8. Круговые движения в плечевом суставе назад. Повторить 4—6 раз.
  
- IV. И.п.— средняя стойка, ноги врозь, руки на пояс
  - 1-4. Круговые движения туловищем влево,
  - 5-8. Круговые движения туловищем вправо. Повторить 4—6 раз.
  
- V. И.п.— средняя стойка ноги врозь, руки на пояс.
  1. Наклон туловища влево,
  2. И.П.
  3. Наклон туловища вправо.
  4. И.П. Повторить 4—6 раз.
  
- VI. И.п.— средняя стойка ноги врозь, руки за голову.
  - 1-2. Поворот туловища влево,
  - 3-4. Наклон туловища вправо. Повторить 4—6 раз.
  
- VII. И.п.— средняя стойка ноги врозь, руки на пояс.

Полуприсед, руки на пояс. Выполнить на каждый счет 10-12 раз.
  
- VIII. И.П. – средняя стойка ноги врозь, руки на пояс.
  1. Прыжком ноги скрестно (левая перед правой)
  2. Прыжком - И.П.
  3. Прыжком ноги скрестно (правая перед левой)
  4. Прыжком – И.П. Повторить 4-6 раз.

