

Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики

(зарядки, руханки) №1

Мета – прискорення переходу організму від сну.

Місце – приміщення, яке попередньо провітрене.

	В.п. – руки вгору – видих, нахиляючись вперед, розслаблено опустити руки вперед – видих. "Струсити воду" з рук. Повторити 3-4 рази.
	В.п. – руки на потилиці: 1- поворот праворуч; 2 – в.п.; 3 – поворот ліворуч; 4 – в.п. Повторити 8-10 разів.
	В.п. – руки на пояс, ноги разом: 1-2 – руки вниз, прогнутися – вдих, 3-4 – повернутися у в.п. – видих. Повторити 4-5 разів.
	В.п. – ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед грудьми: 1-2 – руки вгору, дивитись на долоні – вдих; 3-4 – повернутися у в.п. – видих. Повторити 3-6 разів.
	В.п. – ноги на ширині плечей, руки вперед: 1 – махом лівої ноги дістати пальці правої руки; 2 – в.п.; 3-4 – теж саме другою ногою. Повторити 6-8 разів.
	В.п. – руки вздовж тулуба, ноги разом: 1 – підняти праву ногу, зігнути в коліні, вгору – вдих; 2 – розслаблену опустити – видих. Повторити 2-3 рази кожною ногою.

	В.п. – ноги нарізно, руки на поясі: 1 – нахил тулуба в право; 2 – в.п.; 3-4 – те саме в ліву. Повторити 6-7 разів.
	В.п. – ноги нарізно, руки на голові. Колові рухи тулубом, вправо нахилом вперед – вдих. Колові рухи тулубом вліво нахилом назад – видих. Повторити 4-5 разів.
	В.п. – ноги нарізно, руки вгору, пальці схрестити. Нахил рук вперед – видих, в.п. – вдих. Повторити 6-8 разів.
	В.п. – ноги разом, руки на поясі. Пружні присідання, руки вперед – видих, в.п. – вдих. Повторити 3-4 рази.
	В.п. – ноги нарізно, руки на поясі. Стрибки зі зміною положення ніг. Вправу робити 15-20 хвилин
	Біг у помірному темпі, з 30 секунд до 4-5 хвилин.