

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

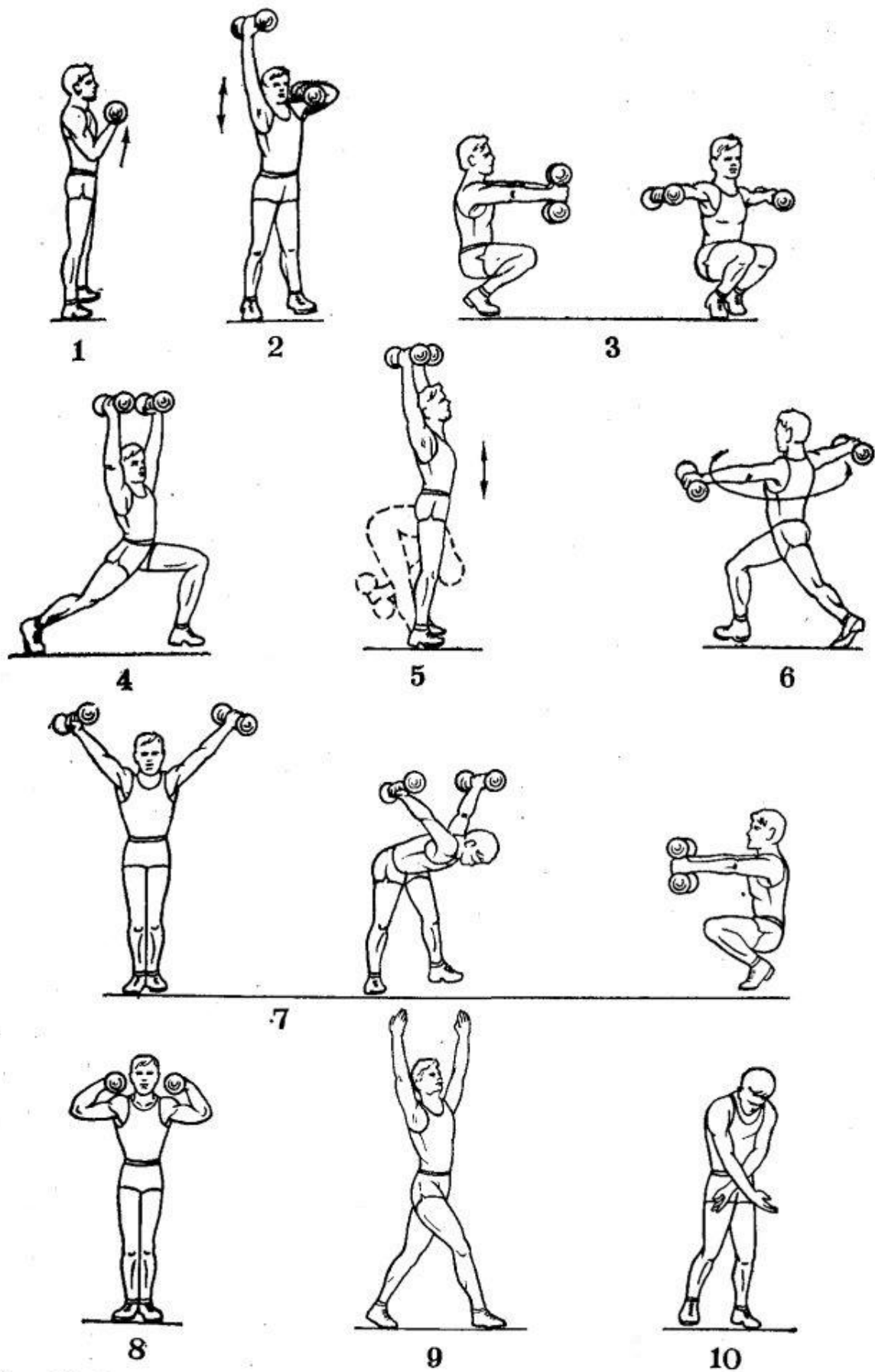


Рис. 10. Силовой вариант утренней гигиенической гимнастики с гантелями

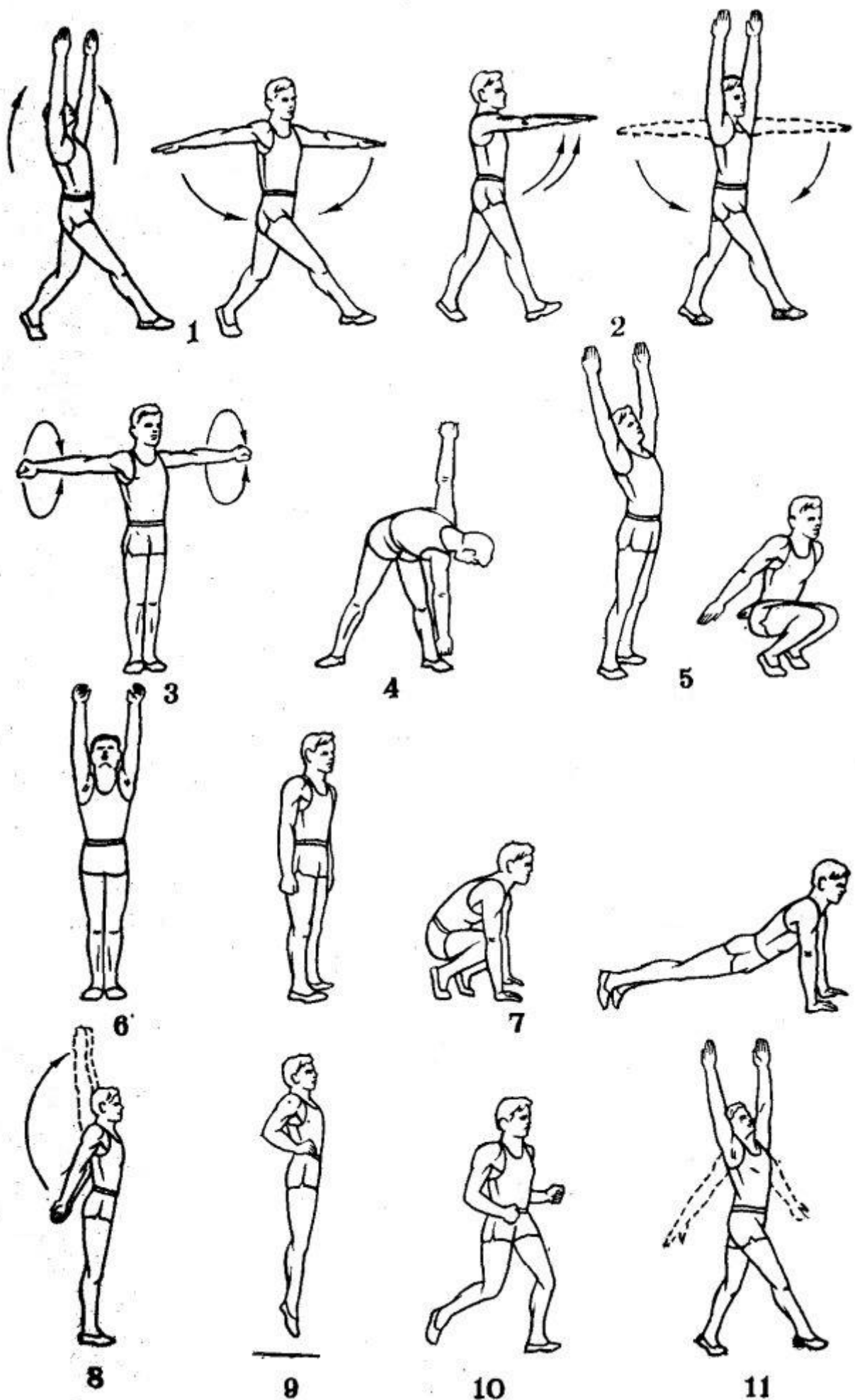
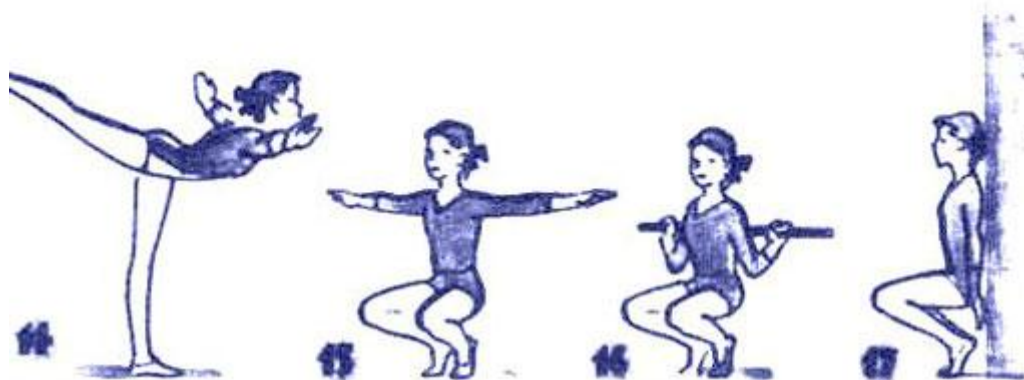
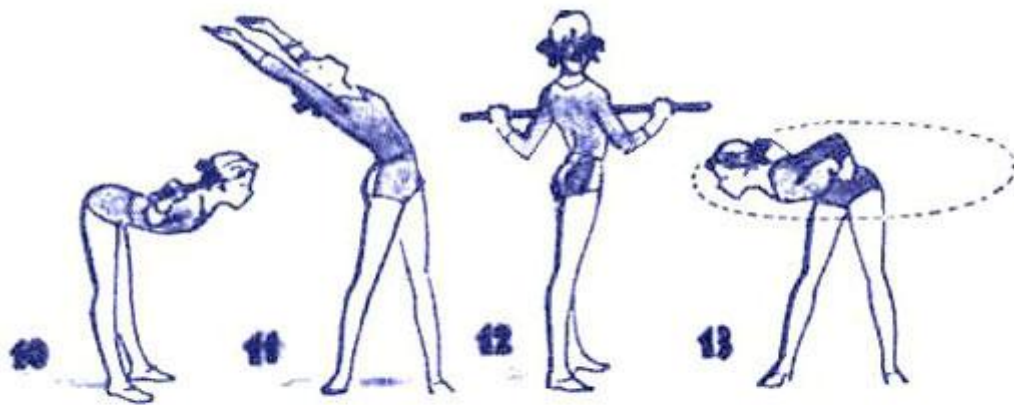
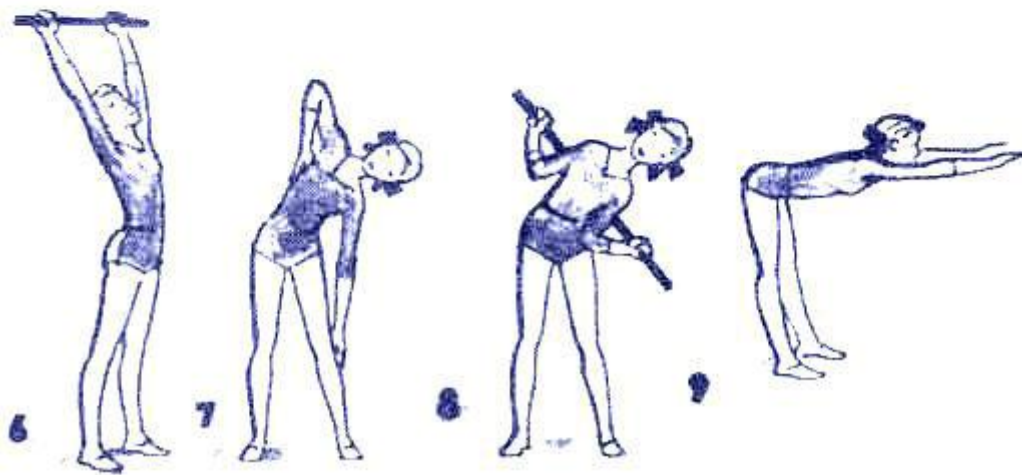
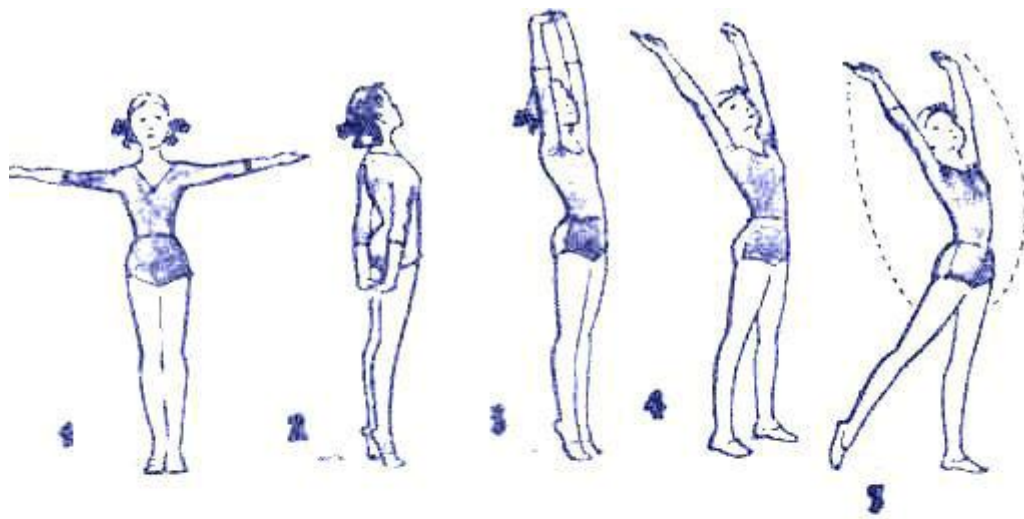
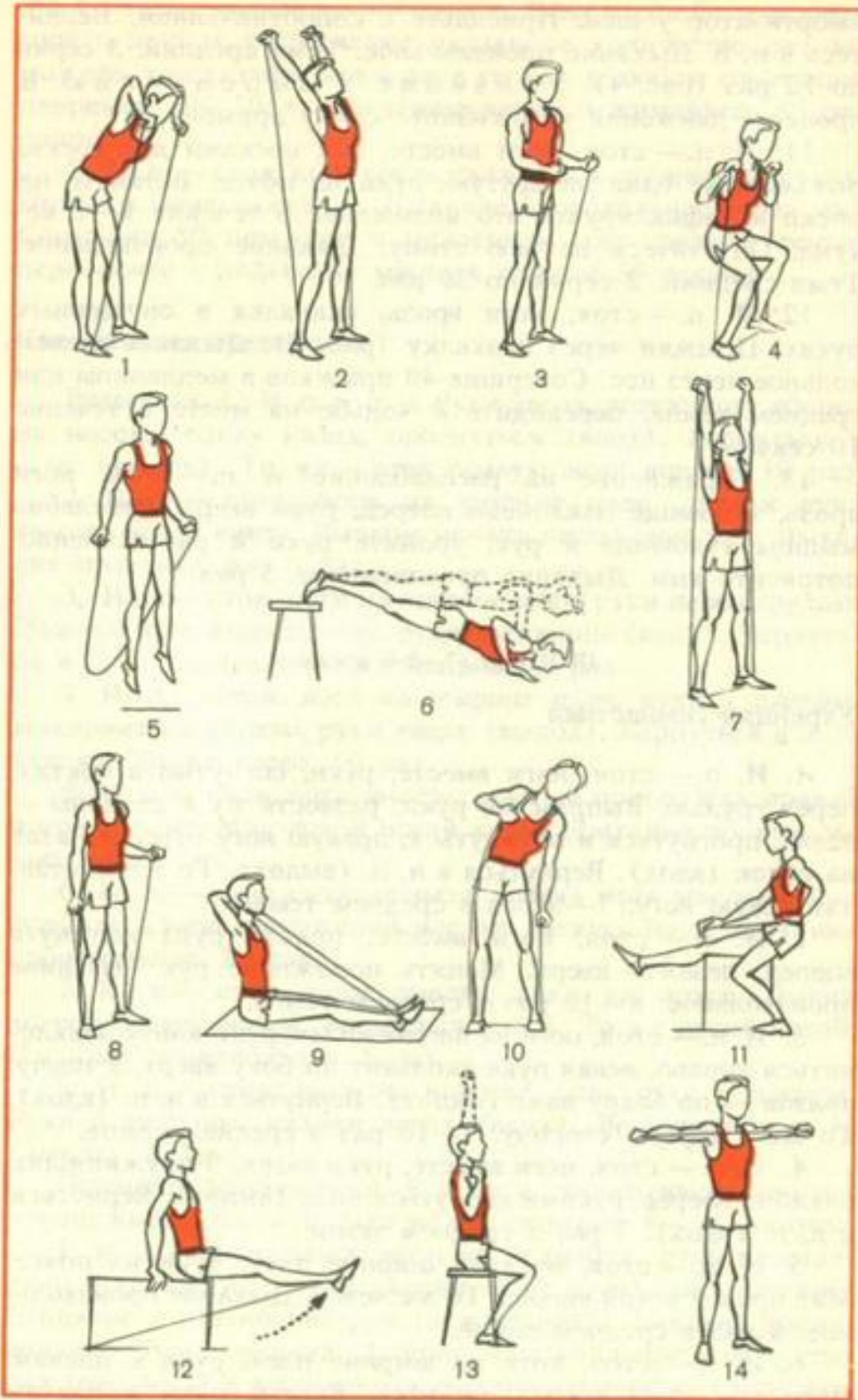


Рис. 9. Общий вариант утренней гигиенической гимнастики



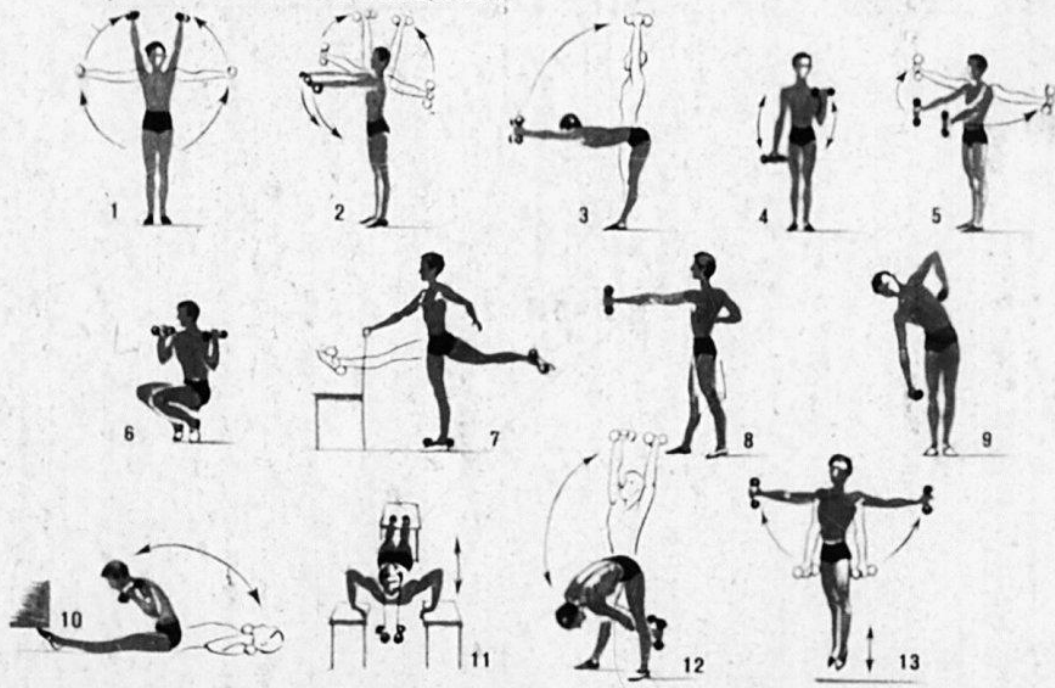




# Примерные комплексы упражнений с гантелями

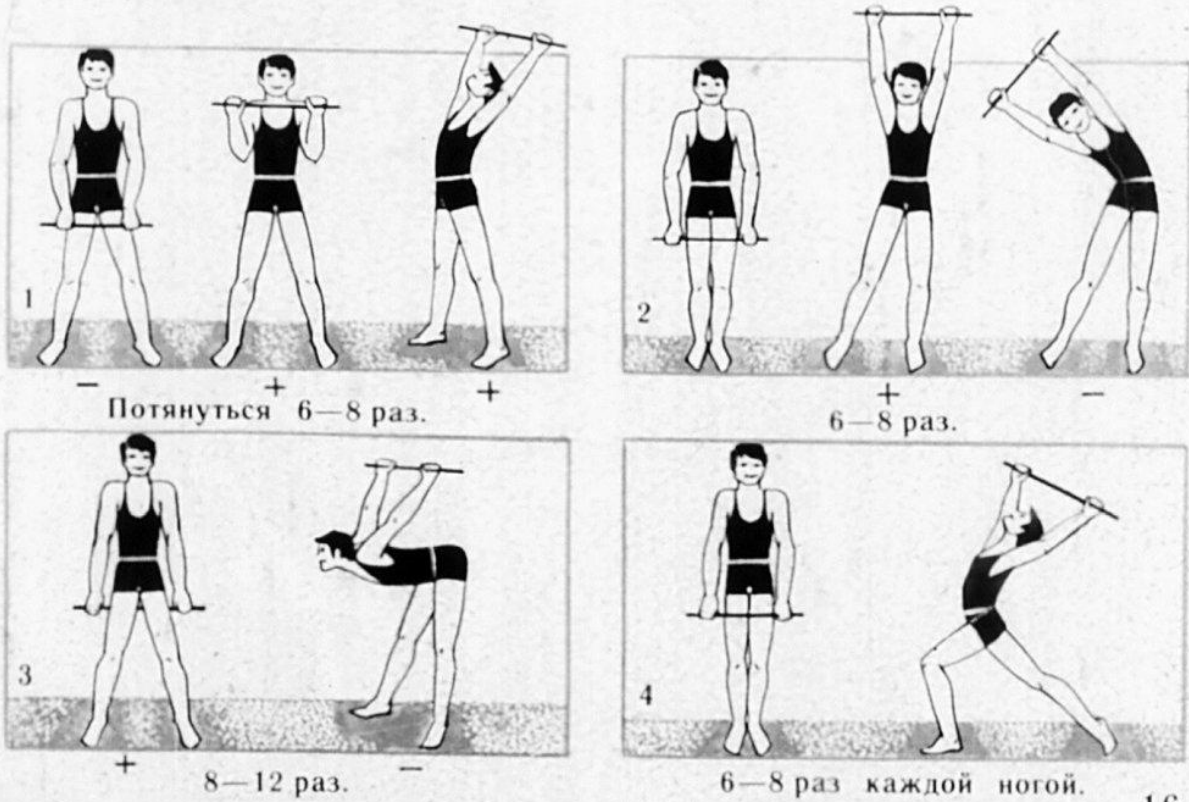
## Комплекс 1

Для начинающих заниматься. Вес гантели 1—2 кг, в зависимости от возраста и силы занимающегося.



23

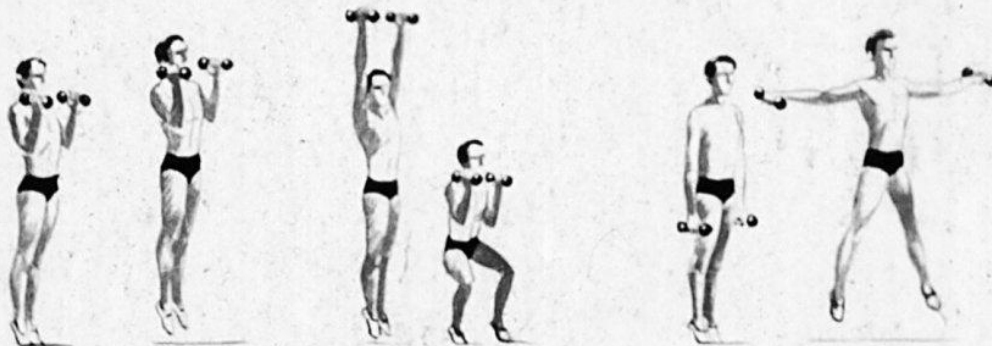
## КОМПЛЕКС 6



16

Упражнения общего воздействия на сердечно-сосудистую  
и дыхательную системы

Для мышц ног и плечевого пояса

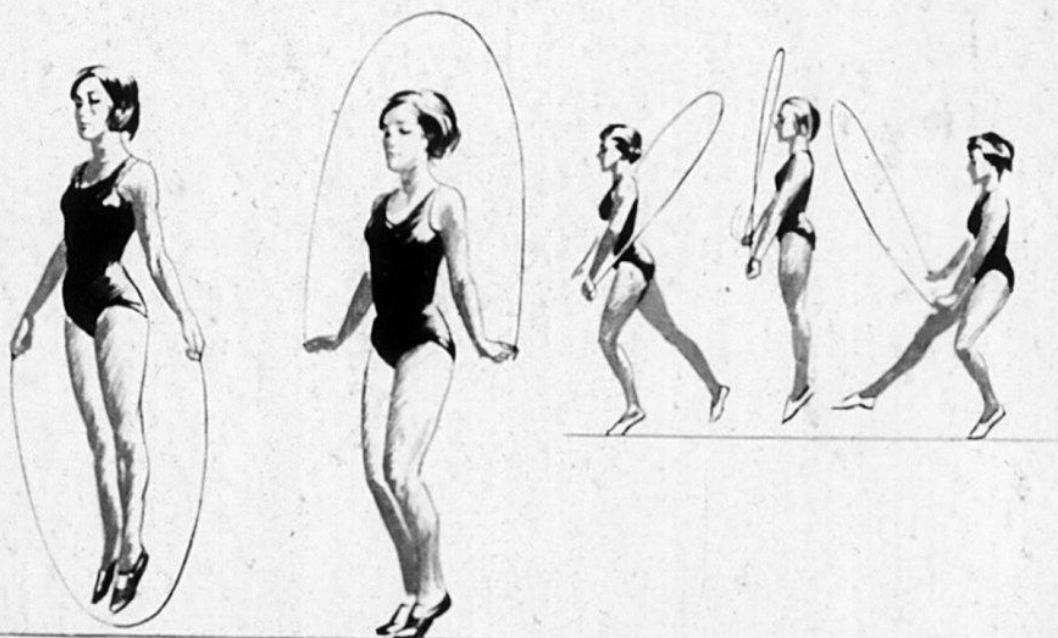


Для мышц ног и туловища







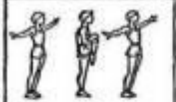



22

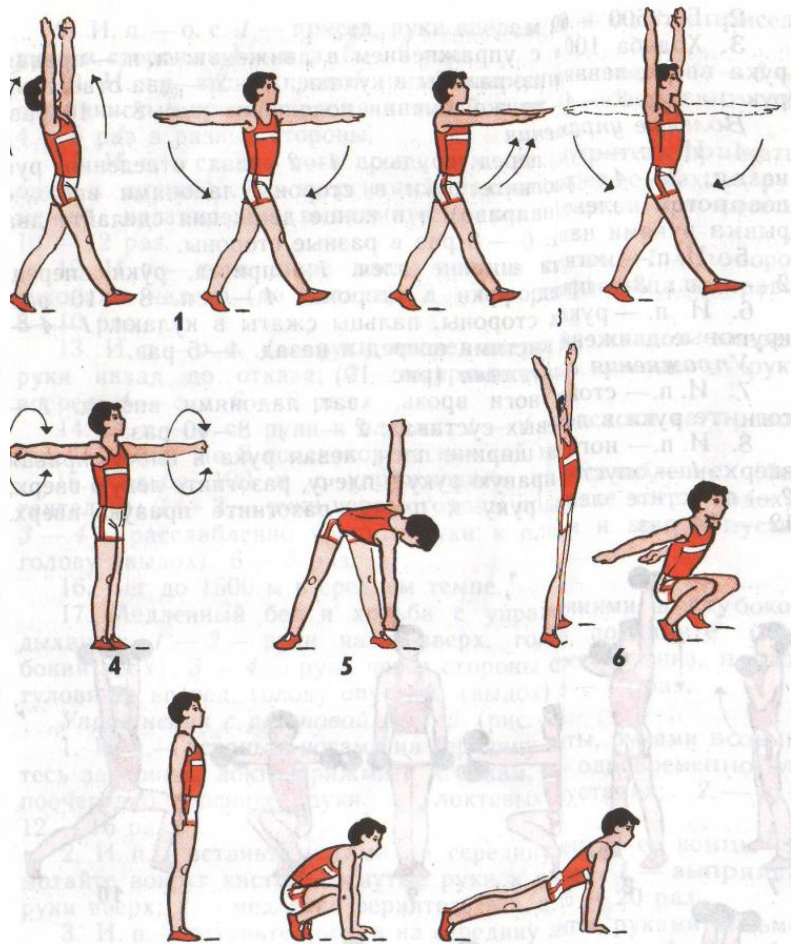
Прыжки через скакалку выполняются на носках. Прыжки невысокие,  
с таким расчетом, чтобы в ритме движения скакалки прыгать без остано-  
вок. Приземляться мягко, слегка сгибая ноги в коленях.

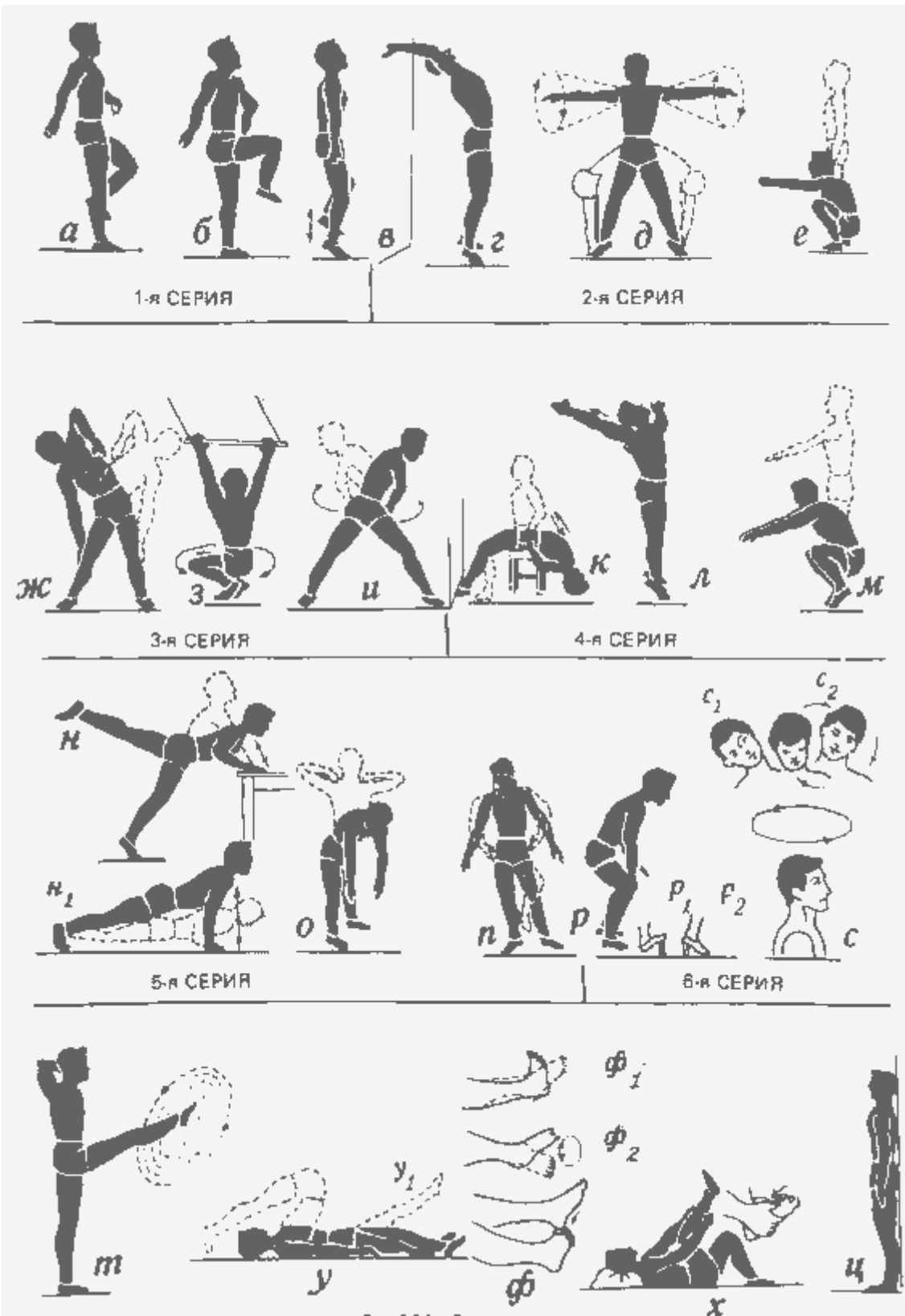


При выполнении прыжка через скакалку с промежуточными прыжками  
движение скакалки замедляется вдвое и выполняется почти прямыми  
руками или только одними кистями.

29

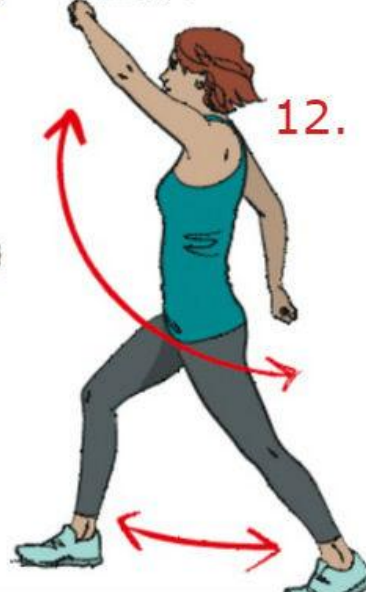
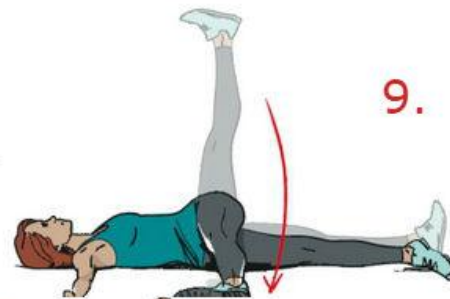
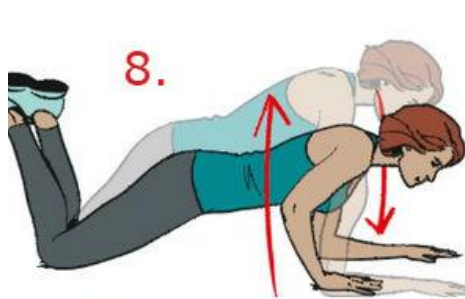
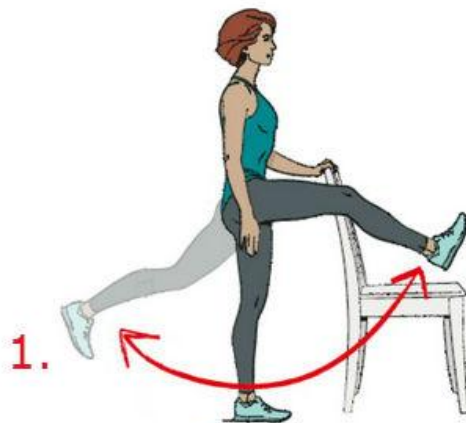
Рисунок	Описание упражнений	Дозировка (количество повторений)	Указания
	1. Ходьба (можно на месте). Постепенно ускорить темп шагов, перейти на бег	1—3 мин	Следить за дыханием и осанкой
	2. И. п.—о. с. 1—2—поднять руки, потянуться, прогнуться—вдох. 3—4—руки опустить через стороны, расслабить, встряхнуть—выдох	6—10	При счете 3—4 форсировать выдох
	3. И. п.—ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1—2—отведения (рывком) назад согнутых рук. 3—4—отведения прямых рук	12—16	Дышать глубоко, равномерно
	4. И. п.—ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—поворот влево. 2—и. п. 3—4—то же, вправо	20—30	При повороте смотреть назад
	5. И. п.—руки в стороны. 1—согнуть правую ногу, колено подтянуть к подбородку. 2—ногу опустить, руки в стороны. 3—4—то же, другой ногой	8—10	Подтягивая колено—выдох, вперед не наклоняться
	6. И. п.—руки на поясе. 1—взмах правой ногой в сторону—вдох. 2—ногу опустить, выдох. 3—4—то же, другой ногой	По 8—10	При взмахе ногой тянуться головой вверх
	7. И. п.—о. с. 1—дугами вперед руки вверх, правую прямую ногу махом поднять назад. 2—и. п. 3—4—то же, левой ногой	То же	Делать широко, размашисто
	8. И. п.—ноги шире плеч, руки на поясе. 1—наклон вправо—выдох. 2—и. п. 3—4—то же, в другую сторону	По 15—20	Постепенно увеличивать амплитуду наклонов

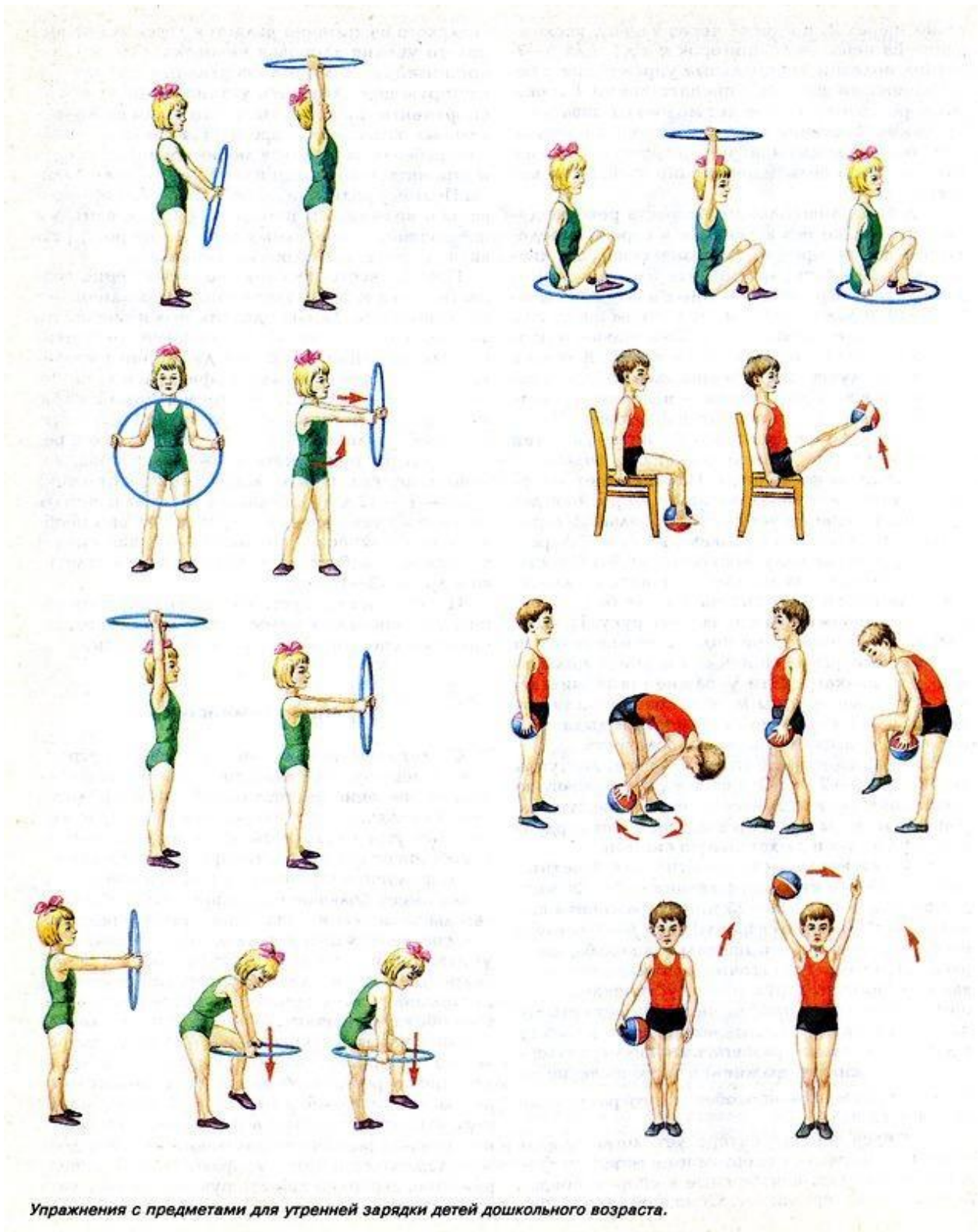






# Комплекс упражнений для утренней гимнастики





*Упражнения с предметами для утренней зарядки детей дошкольного возраста.*



## Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



## Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



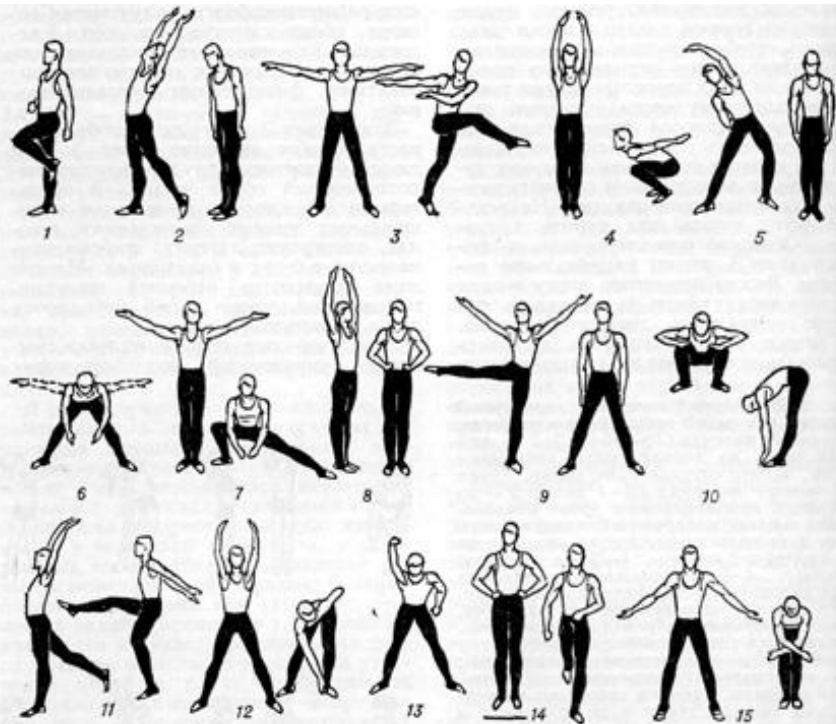
2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



**Рис. 4. Примерный комплекс упражнений зарядки для мужчин:** 1 — ходьба на месте (20—30 сек.); 2 — из исходного положения ноги вместе, руки опущены поднимают руки, одновременно отводя назад ногу, и возвращаются в исходное положение, затем то же, отводя назад ногу (3—4 раза); 3 — руки в стороны, ноги на ширине плеч, приподнимаюсь на носках, делают взмах правой ногой в левую сторону, одновременно отводя левую руку в противоположную сторону, возвращаются в исходное положение, затем то же левой ногой в правую сторону и т. д. (6—8 раз в каждую сторону); 4 — из исходного положения ноги вместе, руки опущены поднимают руки вверх, затем приседают, отводя руки назад, и возвращаются в исходное положение (4—6 раз); 5 — из исходного положения ноги вместе, руки опущены наклоняют туловище в сторону, одновременно отводя ногу в сторону наклона и поднимая вверх противоположную руку, другую руку заводят за спину, затем возвращаются в исходное положение (3—6 раз в каждую сторону); 6 — из исходного положения ноги широко расставлены, руки опущены вдоль тела наклоняют туловище вперед, одновременно разводя руки в стороны, затем возвращаются в исходное положение (4—6 раз); 7 — из исходного положения руки в стороны, ноги вместе приседают отводя ногу в сторону, затем возвращаются в исходное положение (4—6 раз в каждую сторону); 8 — из исходного положения ноги вместе, руки на поясе поворачивают туловище в сторону, одновременно поднимая руки вверх, затем возвращаются в исходное положение (4—6 раз в каждую сторону); 9 — из исходного положения ноги в стороны, руки опущены вдоль тела отводят ногу в сторону, одновременно поднимают руки в стороны-вверх, затем возвращаются в исходное положение (4—6 раз в каждую сторону); 10 — приседают, положив руки на колени, затем, выпрямив ноги, стараются коснуться руками пола (6—8 раз); 11 — из исходного положения ноги вместе, руки опущены поднимают руки вверх, одновременно отводя ногу назад, руки опущены приподнимаются на носках, руки поднимают вверх, затем, наклонившись вперед, стараются коснуться рукой носка противоположной ноги, другая рука заводится за спину (6—8 раз каждой рукой); 12 — из исходного положения ноги в стороны, руки опущены вдоль тела производят отводящие движения руками: одной рукой — вверх и назад, другой — вниз и назад, затем меняют положение рук (6—8 раз); 13 — прыжки на месте (20—30 сек.), постепенно переходящие в ходьбу (10—20 сек.); 14 — приподнявшись на носки и разведя руки в стороны, наклоняются вперед, одновременно согнув колени и скрестив руки (3—4 раза).



Примечание к рис. 2—4: количество упражнений и число повторений указаны ориентировочно и поэтому в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья могут быть соответственно уменьшены или увеличены.