

## Комплекс упражнений утренней гимнастики

| №   | Содержание упражнения  | Дозировка                                    | Методические указания  |
|---|--|--|--|
| 1   | Ходьба на месте  | 30 секунд                                    | Дыхание произвольное, глубокое. Высоко поднимать колени. Темп увеличивать постепенно.                              |
| 2   | Круговые движения рук, кисти на плечах   |  | Дыхание произвольное, глубокое. Круговые движения вперед и назад   |
| 3   | Упражнение “Вращение плечами”<br>1. Опустить руки вдоль туловища и начать выполнять вращательные движения плечами по кругу.  | Под счет 1,2,3,4. По 8 раз в каждую сторону. | Понемногу увеличивать амплитуду, стараясь хорошо размять суставы.  |
| 4   | Упражнение “Вращение локтями”<br>1. Поднять руки параллельно полу и выполнить вращательные движения предплечьями.  |  |  |
| 5   | Упражнение “Вращение запястьями”<br>1. Согнуть руки в локте и начать вращать запястьями по кругу.  |  |  |
| Гимнастика шеи. Уделить особое внимание этой области, так как имеются проблемы. |  |  |  |
| 6   | Упражнение “Маятник”<br>1. Из положения “голова прямо” делаем наклоны в стороны.<br>2. Наклоняем голову вправо. Немного тянем, чтобы держать голову не было так легко.<br>3. Возвращаемся на исходную, и без остановки идем влево. | Делаем так 3–5 раз для каждой стороны        | В каждом крайнем положении удерживаем голову по 7–10 секунд. Упражнение выполняется медленно, без резких движений. |
| 7   | Упражнение “Пружина”<br>1. Из положения прямо пытаемся развернуть подбородок внутри к кадыку.<br>2. Держимся так 10 секунд.  | Делаем 3–5 раз для каждого направления.      | При этом голова не опускается, а как бы проворачивается на одном месте. Таким образом, голова просто               |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | <p>3. Затем возвращаемся в исходное положение, останавливаемся там на секунду и тянем подбородок вверх.</p> <p>4. Голова снова на месте.</p>   |  | прокручивается вокруг своего центра вверх и вниз.  |
| 8  | <p>Упражнение “Гусь”</p> <p>1. Тянем подбородок вперед. Голова уходит вслед за ним.</p> <p>2. Затем из этого положения тянем подбородок сначала к левой части груди, держимся так 10 секунд.</p> <p>3. Возвращаемся в исходную, там замираем на 1 секунду, потом делаем то же самое в сторону правой части груди.</p>  | Так по 3–5 каждому плечу                 | <p>Все эти развороты делают из положения, когда голова вытянута вперед. И каждый раз мы возвращаемся в исходную позицию, выправляя голову в обычное положение.</p> |
| 9  | <p>Упражнение “Взгляд в небо”</p> <p>1. Из положения “голова прямо” делаем поворот головы в сторону, будто мы оглядываемся.</p> <p>2. Чуть задираем голову, будто мы увидели сзади в небе летящий самолет.</p> <p>3. Смотрим на него.</p> <p>Фиксируем голову в этом положении до 10 секунд.</p> <p>4. Возвращаемся в исходную, где замираем на 1 секунду.</p> <p>5. Поворачиваем голову в другую сторону.</p> | Делаем по 3 поворота в каждую из сторон. |  |
| 10 | <p>Упражнение “Рамка”</p> <p>1. Сидим прямо, взгляд вперед. Правую руку кладем на левое плечо, локоть на одном уровне с плечом.</p> <p>2. Поворачиваем голову в</p>  | Делаем по 3 повтора в каждую сторону.    | <p>Таким образом, это упражнение, когда голова лежит на плечах. В исходной позиции замираем на 1 секунду.</p>  |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    | <p>сторону правого плеча и кладем на него подбородок.</p> <p>3. Сидим так 10 секунд, затем возвращаемся в исходную, опускаем руку.</p> <p>4. Поднимаем другую руку к другому плечу. Кладем подбородок уже в другую сторону.</p>   |  |   |
| 11 | <p>Упражнение “Самолет”</p> <p>1. Разводим руки в стороны подобно крыльям. Держим 10 секунд. Опускаем, выжидаем пару секунд и снова расправляем руки.</p> <p>2. Затем, «ложимся на крыло», сначала на правое. Затем на левое.</p>   | <p>Делаем так 3 раза.</p> <p>Делаем 2 раза по 10 секунд.</p>           | <p>То есть, сначала наклоняем руки так, чтобы правая рука была выше левой (в таком положении самолет совершает повороты), затем наоборот.</p> |
| 12 | <p>Упражнение “Цапля”</p> <p>1. Руки разводим чуть назад, ладони развернуты к бедрам, будто собираемся на них опираться сидя.</p> <p>2. Голову задираем вверх, подбородком тянемся туда же.</p> <p>3. Возвращаемся в положение, когда руки на коленях, а голова прямо, отдыхаем так и снова изображаем цаплю.</p> | <p>5 раз</p> <p>Сидим так 10 секунд.</p> <p>Отдыхаем так 3 секунды</p> | <p>В этом упражнении ваша задача быть похожим на цаплю.</p>   |
| 13 | <p>Упражнение “Растяжка”</p> <p>1. В исходном положении правой рукой беремся за левую сторону головы и тянем ее вправо к плечу настолько, насколько это возможно.</p> <p>2. Фиксируем положение на 10 секунд</p>  | <p>Повторяем по 2–3 раза для каждой из сторон.</p>                     |   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | <p>растянутой фазе.</p> <p>3. Возвращаемся в исходную и делаем то же самое в другую сторону второй рукой.</p> <p>4. Затем помогаем руками тянуться вперед, захватывая голову в области затылка. Задача – подбородком коснуться груди.</p> <p>5. После этого, аккуратно и подконтрольно наклоняем голову назад.</p> <p>6. Помогаем руками наклонить голову по диагонали вправо и влево.</p> <p>7. Разворачиваем голову максимально вправо и влево.</p> |   |  |
| 14 | <p>Упражнение “Вращение тазом”</p> <p>1. Положить руки на талию, ноги расставить шире плеч.</p> <p>2. Начать вращать тазом по кругу, как будто рисуя круг ягодицами.</p>  | <p>По 10 раз в каждую сторону вращения.</p> | <p>Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.</p> |
| 15 | <p>Упражнение “Вращение ногами”</p> <p>1. Руки остаются лежать на талии, ноги ставим ближе друг к другу.</p> <p>2. Отываем одну ногу от пола и начинаем вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав.</p>   |   | <p>Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.</p>                        |
| 16 | <p>Упражнение “Вращение коленями”</p> <p>1. Наклоняем корпус, слегка сгибаем колени и кладем на них ладони.</p> <p>2. Начинаем вращать коленями.</p>  |   | <p>Пяtkи не отрываются от пола.</p>  |

|    |  |                            |  |
|----|--|----------------------------|--|
| 17 | Упражнение “Вращения стопой”<br>1. Встать прямо, положить руки на талию.<br>2. Поднять колено вверх.<br>3. Начать вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав.  | По 10 раз на каждую ногу   | Стараться вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными. |
| 18 | Наклоны в сторону для пресса и косых мышц 1. Положить руки на пояс и начать выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой.   | По 10 раз в каждую сторону |  |
| 19 | Упражнение “Мельница”<br>1. Встать прямо, руки развести в стороны, ноги поставить широко.<br>2. Начать делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться ноги противоположной стороны сначала одной рукой, потом другой.   |                            | Держать спину прямой, не напрягать шею, отводить плечи от ушей.        |
| 20 | Боковые выпады для разминки ног<br>1. Расставить широко ноги, руки сложены возле груди.<br>2. Начать приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в боковой выпад. Левая нога остается полностью выпрямленной.<br>3. Затем выпрямиться и сделать выпад на левую ногу. |                            |  |
| 21 | Ходьба на месте с захлестом голен  | 30 секунд 22               | Ногами делать захлесты, как будто пытаясь ударить себя пятками по      |

|    |   |                              |  |
|----|---|------------------------------|--|
|    | 1. Встать прямо, руки согнуть в локтях, ладони смотрят вперед. 2. Начать идти на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища.   |                              | ягодицам.  |
| 22 | Приседание  | 15 раз                       | Дыхание произвольное, глубокое. Темп увеличивать по- степенно. |
| 23 | Упражнение “Ягодичный мостик”<br><br>1. Лечь на спину, согнуть ноги и поставить ступни чуть шире плеч.<br>2. Руки убрать вдоль туловища так, чтобы касаться ладонями пола (дивана, коврика).<br>3. С упором на всю поверхность ступни, поднимать таз максимально вверх.<br>4. Затем плавно опустить его в исходное положение. | 3 подхода, по 15 повторений. | Между подходами делать отдых на 20–30 секунд.                  |
| 24 | Ходьба на ягодицах<br><br>1. Сесть на пол.<br>2. Выпрямить ноги и держать их в расслабленном состоянии.<br>3. Руки согнуть в локтях, слегка прижать к туловищу.<br>4. Начать передвигаться сидя на ягодицах, включая в работу исключительно ягодичные мышцы.  | 15 раз                       |  |
| 25 | Упражнение “Велосипед”<br><br>1. Лечь на пол, руки убрать за голову или положить их вдоль туловища.<br>2. Поднять ноги, слегка  | 3 повтора по 30-40 секунд    | Плавно сменять ноги, держать корпус статично.                  |

|    |  |                             |   |
|----|--|-----------------------------|---|
|    | согнув в коленях.<br>3. Начать делать движение подобно кручению педалей на велосипеде.   |                             |   |
| 26 | Подъёмы ног лёжа на боку<br>1. Лечь набок, руку согнуть в локте и подставить под голову.<br>2. На другую руку сделать упор так, чтобы при выполнении упражнения не потерять равновесие.<br>3. Начать поднимать одну ногу вверх, а затем плавно её опускать.  | По 10 раз на каждую ногу    |   |
| 27 | Упражнение “Ножницы”<br>1. Лечь на пол, руки вытянуть вдоль тела и прижать к полу<br>2. Поднять ноги над полом и выполнить скрещивающиеся движения.  | 30 секунд                   | Во время выполнения упражнения следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Чем ниже будут опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если сложно держать ноги на таком уровне, поднять их немного выше. Если чувствуется, что поясница отрывается от пола, поднять ноги чуть выше. Следить за тем, чтобы ноги были выпрямлены. Гимнастика для спины |
| 28 | Упражнение “Лодочка”<br>1. Лечь на пол лицом вниз. Потянуть руки вперед, а ноги — назад.<br>2. Выдыхая, напрягать ягодицы и поясницу.<br>3. Поднять верхние и нижние конечности от пола.<br>4. Задержаться в «позе Супермена» на пару секунд, затем, вдыхая, плавно опуститься в исходное положение. | 3 подхода, по 10 повторений | Избегать инерционных подбрасываний конечностей. Не запрокидывать резко голову при подъеме. При выполнении руки и ноги удерживать прямыми.   |
| 29 | Упражнение “Кошка”   | 10-15 раз                   | Встать на коврик на четвереньки;  |

|    |  |                           |   |
|----|--|---------------------------|---|
|    | <p>1. Сделать глубокий выдох и подкрутить таз внутрь, при этом округлить спину и опустить голову. Мышцы пресса в этом положении напряжены, а脊柱а растягивается.</p> <p>2. На вдохе медленно вернуться в исходное положение.</p> <p>3. Вновь вдохнуть и прогнуть спину в обратном направлении, подняв голову и таз вверх. Теперь, наоборот, работают мышцы спины, а пресс расслабляется.</p> <p>4. Упражнение завершается возвращением в исходное положение на вдохе.</p>  |                           | плотно поставить ладони на пол, пальцы направить вперед; убедиться в том, что руки выпрямлены, а ноги согнуты под прямым углом. |
| 30 | <p>Упражнение “Кобра”</p> <p>1. Лечь на пол, лицом вниз, ноги вытянуты и сведены вместе. Ладони расположены по бокам на уровне плеч.</p> <p>2. На вдохе плавно оторвать верхнюю часть тела от пола и подняться, удерживая руки согнутыми в локтях.</p> <p>3. Выполнить два цикла дыхания спокойно и медленно, затем на вдохе поднять тело еще выше, стараясь прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника. На руки не давить!</p> <p>4. Полностью выпрямить руки, вытянуть шею, направляя подбородок вниз, по направлению к груди.</p> <p>5. Провести еще два</p> | 30-40 секунд<br>по 2 раза | Все тело должно быть напряжено, но не сковано.  |

|    |  |                           |  |
|----|--|---------------------------|--|
|    | полных цикла дыхания.<br>6. Затем увеличить прогиб в пояснице и грудном отделе, пытаясь выгнуть позвоночник и направляя голову назад без перегиба в шее.   |                           |  |
| 31 | Упражнение “Пловец”<br>1. Лечь лицом вниз, немного прогнуть спину и вытянуть руки вперед, полностью выпрямив их. Ноги при этом также должны быть распрямлены, а пальцы ног касаться пола.<br>2. Упор подбородком в пол. Медленно поднимать вверх руку. Вместе с ней, параллельно, поднимать на ту же высоту и противоположную ногу.<br>3. Задержавшись на несколько секунд на амплитуде, опустить их, и одновременно поднять другие руку и ногу. | 30-40 секунд              | Слишком высоко не нужно поднимать конечности. Выполнять поочередное поднятие пар рука-нога, контролируя каждое свое движение. Ставить не опускать конечности на пол, а постоянно держать их в нескольких миллиметрах над его поверхностью. Движения рук и ног должны быть максимально синхронными. |
| 32 | Подъем корпуса, лежа на животе<br>1. Лечь на живот. Живот плотно прижат к полу.<br>2. Медленно прогнуть корпус вверх, разгибаясь в грудном отделе.<br>3. Развернуть плечи назад и постараться свести лопатки.<br>4. Прочувствовать напряжение мышц между лопатками. Постараться сохранить его.<br>5. Зафиксироваться в этой позе и удерживать достигнутое положение корпуса мышцами спины в течение 20–30 секунд.                                | 3 подхода по 20-30 секунд | Не разгибаемся в пояснице, а именно в грудном отделе, копчик чуть подвернут. Не запрокидывать голову назад, держать параллельно полу   |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | 6. Затем медленно опуститься в исходное положение и расслабиться.  |  |  |
| 33 | <p>Восстановление дыхания с наклоном</p> <p>1. Поднять прямые руки над головой и сделать глубокий вдох.</p> <p>2. На выдохе наклонить корпус и руки, делая глубокий выдох полной грудью.</p> |  |  |