

# Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений.

Несомненно, утренняя зарядка полезна любому человеку, как взрослому, так и ребёнку. Когда человек пробуждается, ему необходимо взбодриться, настроить тело на рабочий лад. Только тут нельзя спешить, нужно всё делать правильно. В первую очередь нужны упражнения на улучшение кровообращения, а вот занятия с поднятием тяжестей, любые тяжёлые физические упражнения неприемлемы. Тело нужно постепенно разминать, немного растянуть мышцы. Для этого нужно выполнять упражнения в спокойном темпе.

Время, затраченное на зарядку должно составлять не более 10-15 минут. Особое внимание при выполнении упражнений уделим дыханию, оно должно быть спокойным и глубоким, так как мы разминаем тело, отдохнувшее за ночь. Зарядку лучше делать в хорошо проветриваемом помещении или на улице.

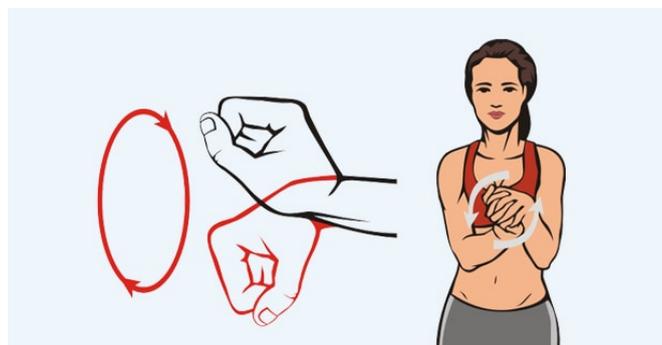
## Вращения головы

1. Плавно наклоняйте голову поочередно в левую и правую сторону, затем наклоните вперед так, чтобы подбородок касался груди.
2. Вращение головы по часовой и против часовой стрелки.
3. Повороты головы вправо и влево.

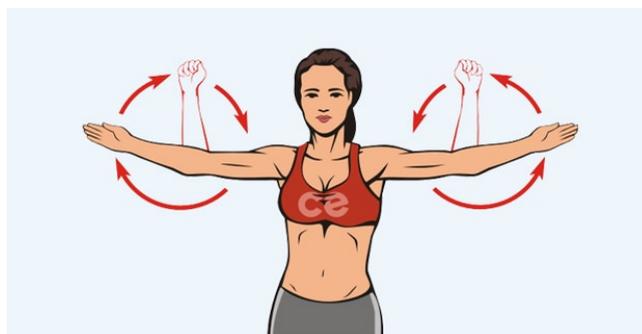


## Разминка рук

1. Вращение кистевыми суставами.



2. Вращение локтевыми суставами.

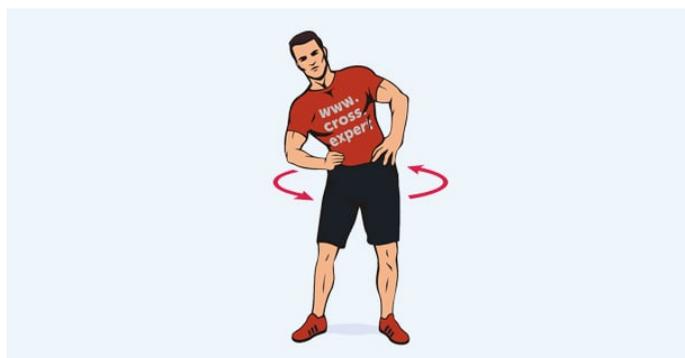


3. Вращение плечевыми суставами.

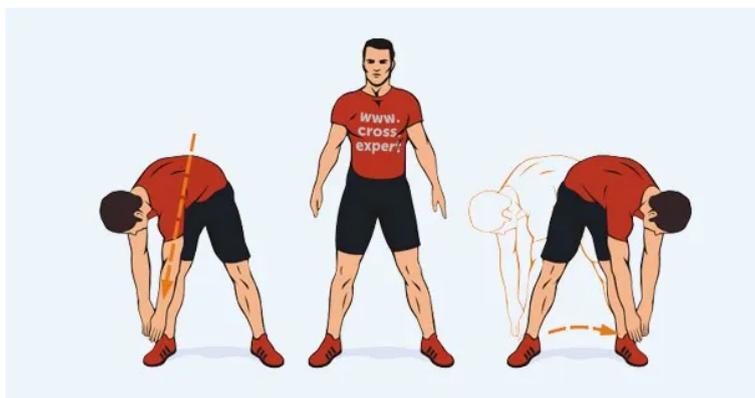


## Разминка спины и корпуса

1. Вращение тазобедренным суставом.

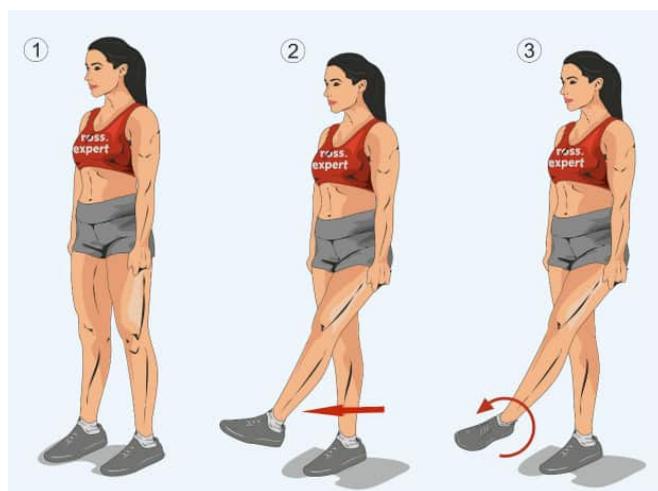


2. Наклоны к правой и левой ноге.

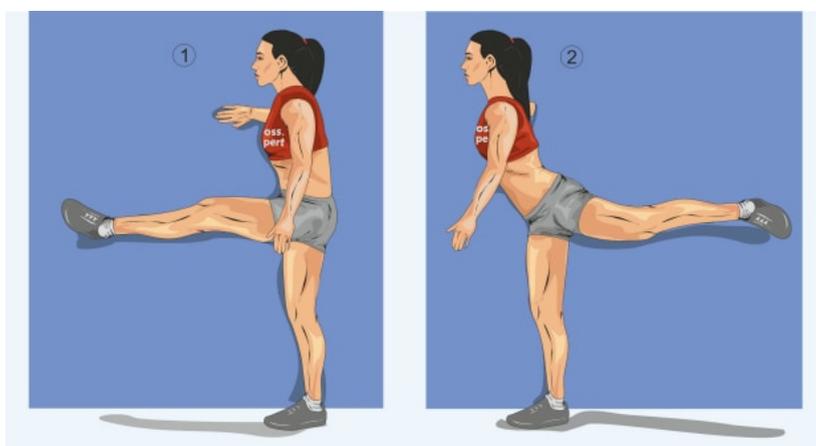


## Разминка ног.

### 1. Вращение голеностопа.



### 2. Махи ногами.



## Планка.

1



2

