«Утренняя зарядка – гарантия хорошего дня и крепкого здоровья»



Выполни упражнения вместе с нами!



1

2



3



4



5

***Также можете воспользоваться данным комплексом***

***Комплекс упражнений***

**Разомните шею:**

-выполните наклоны вправо-влево, вверх-вниз;

-медленно вращайте головой в одну сторону, затем в другую.

**Переходите к рукам и плечам:**

-высоко поднимайте, а затем опускайте плечи;

-сделайте вращательные движения вытянутыми руками, рисуя круги;

-согните руки в локтях и несколько раз резко отведите их назад, а затем, выпрямив, вперед;

-выполните вращения кистями рук.

**Разогрейте туловище:**

-поставив ноги на ширину плеч, плавно наклоняйтесь вперед, стремясь коснуться ладонями пола;

-положив руки на пояс, выполните вращения тазом;

-положив одну руку на поясницу, а вторую подняв высоко над головой, выполняйте наклоны вбок.

**Разомните ноги:**

-выполните подъемы на носки, напрягая мышцы;

-приседайте, стараясь не отрывать пяток от пола.