



Утренняя гимнастика – это целый комплекс упражнений, выполнение которых после сна дает заряд энергии и позитивное настроение на весь день.		
Описание	Дозировка	Методика
Наклоны головы	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.
Вращательные движения головой	<i>по 8 раз в каждую сторону</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.
Вращение локтями вперед и назад	по 8 раз в каждую сторону	Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.
Разминка кистей	<i>10-15 оборотов</i>	Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.
Упражнение для рук - «ножницы»	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.
Наклон туловища вперед	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.
Повороты корпуса	<i>6-8 повторений</i>	Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.
Упражнение для мышц	<i>5-6 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.
«Скручивание» туловища	<i>16-20 раз</i>	Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.
Круговые вращения тазом	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет

		раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь. Источник: https://yznaika.com/notes/277-kompleks
Разминка для коленных суставов	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.
Наклоны вперед	<i>5-7 повторений</i>	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.
Махи ногами	<i>16 раз</i>	Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.
Приседания на двух ногах	<i>20 раз</i>	Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.
Отжимания	<i>20 раз</i>	Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.
Бег на месте	<i>1-2 минуты</i>	