Памятка

Комплекс упражнений УГГ для учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Фото | Упражнение |
| 1. | C:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3162.gifC:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3163.gif  б  а | И.П.- стоя ноги врозь, руки на поясе.  1-2- наклон головы вперед.  3-4- наклон головы назад.  Выполнить по 6-8 раз.  Темп - медленный. |
| 2. | C:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3164.gifC:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3165.gif  б  а | И.П.- стоя ноги врозь, руки на поясе.  1-2- наклон туловища вперед.  3-4- наклон туловища назад.  Выполнить по 8-10 раз.  Темп - средний. |
| 3. | C:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3166.gifC:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3167.gif  б  а | И.П.- стоя ноги врозь, руки вверх, кисти в замок, наружу.  1-2- наклон туловища вправо.  3-4- наклон туловища влево.  Выполнить по 6-8 раз в каждую сторону.  Темп - средний. |
| 4. | C:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3168.gifC:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3169.gif  б  а | И.П.- основная стойка (ноги вместе, руки вдоль туловища).  1-2- наклон головы вправо.  3-4- наклон головы влево.  Выполнить по 6-8 раз в каждую сторону.  Темп - медленный. |
| 5. | C:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3170.gifC:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3171.gif  б  а | И.П.- основная стойка руки на поясе.  1-2- поворот головы вправо.  3-4- поворот головы влево.  Выполнить по 6-8 раз в каждую сторону.  Темп - медленный. |
| 6. | C:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3172.gifC:\Users\user\Desktop\УГГ 1\IMG_3173.gif  б  а | И.П.- стоя ноги врозь, руки вверх, кисти в замок, наружу.  1-2- поворот туловища вправо.  3-4- поворот туловища влево.  Выполнить по 8-10 раз в каждую сторону.  Темп - средний. |