**ПАМЯТКА**

**Комплекс упражнений УГГ для учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Фото | Упражнение |
| 1. | C:\Users\Ш\Desktop\Угг\(1).jpg | И.П. - стоя ноги врозь, руки на поясе.  1 - 2 - Наклон головы вперёд.  3 - 4 - Наклон головы назад.  Выполнить по 6 - 8 раз.  Темп - медленный. |
| 2. | C:\Users\Ш\Desktop\Угг\(2).jpg | И.П. - стоя ноги врозь, руки на поясе.  1 - 2 - Наклон туловища вперёд.  3 - 4 - Наклон туловища назад.  Выполнить по 8 - 10 раз.  Темп - средний. |
| 3. | C:\Users\Ш\Desktop\Угг\(3).jpg | 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\Ш\Desktop\Угг\(4).jpg | 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\Ш\Desktop\Угг\(5).jpg | 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\Ш\Desktop\Угг\(6).jpg | 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 - медленный. |

Подпись родителя: