

# ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

## 1 УПРАЖНЕНИЕ

3 РАЗА В КАЖДЮЮ СТОРОНУ



И.П.  
(ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ)  
– СТОЯ НОГИ НА ШИРИНЕ  
ПЛЕЧ, РУКИ НА ПОЯС



1 – ПОВОРОТ  
ГОЛОВЫ ВПРАВО.  
2 – И.П.



3 – ПОПОРТ  
ГОЛОВЫ ВЛЕВО.  
4 – И.П.

## 2 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ,  
РУКИ В СТОРОНЫ



1 – РУКИ СКРЕСТНО  
ПЕРЕД ГРУДЬЮ, ПРАВАЯ ВВЕРХ.  
2 – И.П.



3 – РУКИ СКРЕСТНО ПЕРЕД  
ГРУДЬЮ, ЛЕВАЯ ВВЕРХ.  
4 – И.П.

## 3 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЯ  
НОГИ ВРОЗЬ



1 – НАКЛОН  
К ПРАВОЙ



2 – НАКЛОН ПЕРЕД  
РУКИ В СТОРОНЫ



3 – НАКЛОН К ЛЕВОЙ.  
4 – И.П.

## 4 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЙКА,  
РУКИ НА ПОЯС



1 – ВЫПАД ВПРАВО,  
РУКИ НА ПОЯС.  
2 – И.П.



3 – ВЫПАД ВЛЕВО,  
РУКИ НА ПОЯС.  
4 – И.П.

## 5 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОКА НОГИ ВРОЗЬ,  
РУКИ НА ПОЯС



1 – 4 – КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ  
ТАЗОМ ВПРАВО



5 – 8 – ТАКЖЕ ВЛЕВО

## 6 УПРАЖНЕНИЕ

5 РАЗ



И.П. – СТОЙКА, НОГИ  
НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ



1 – ПРИСЕД,  
РУКИ ВПЕРЕД



2 – НАКЛОН  
ВПЕРЕД



3 – ПРИСЕД,  
РУКИ ВПЕРЕД.  
4 – И.П.

## 7 УПРАЖНЕНИЕ

6 РАЗ



1 ЖЕСТ



2 ЖЕСТ

И.П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ  
В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ.  
1 – УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ВВЕРХ.  
2 – УКАЗАТЕЛЬНЫЙ И БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ ВНИЗ.  
ПРОИЗВОДИТЬ СМЕНУ ЖЕСТОВ СНАЧАЛА  
НА ОДНОЙ РУКЕ, ПОТОМ НА ДВУХ  
ОДНОВРЕМЕННО И РАЗНОИМЕННО.

## 8 УПРАЖНЕНИЕ

6 РАЗ



И.П. – СТОЯ ИЛИ СИДЯ  
В УДОБНОМ ПОЛОЖЕНИИ,  
РУКИ НА ЖИВОТ.  
ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.  
1 – 4 – ВТЯНУТЬ ЖИВОТ, ВДОХ.  
5 – 8 – НАДУТЬ ЖИВОТ, ВЫДОХ