Предлагаю комплекс упражнений со скакалкой для профилактики гиподинамии. Используется для смены деятельности.

Этот комплекс необходимо выполнять после длительной умственной роботы, в качестве активного отдыха. Комплекс поможет восстановить силы и поднять мышечный тонус.

1. Упражнение. Поставь ноги на ширине плеч, держи скакалку за концы обеими руками. Подпрыгивая на месте, рисуй скакалкой поперечную восьмерку: от левого плеча к правому бедру, и наоборот. Выполнять 60 сек. (См. картинку 1).

2. прыжки на двух ногах вперед. Выполнять 20 сек.

3. Упираясь на пятку правой ноги, прокрути скакалку 2 раза вправо. То же повтори в левую сторону. В целом выполняй упражнение пружинисто.

4. Прыжки со скакалкой вперед-назад по 6-8 раз.

5. Опять рисуем восьмерки, как на рисунке № 1. Выполнять 20 сек.

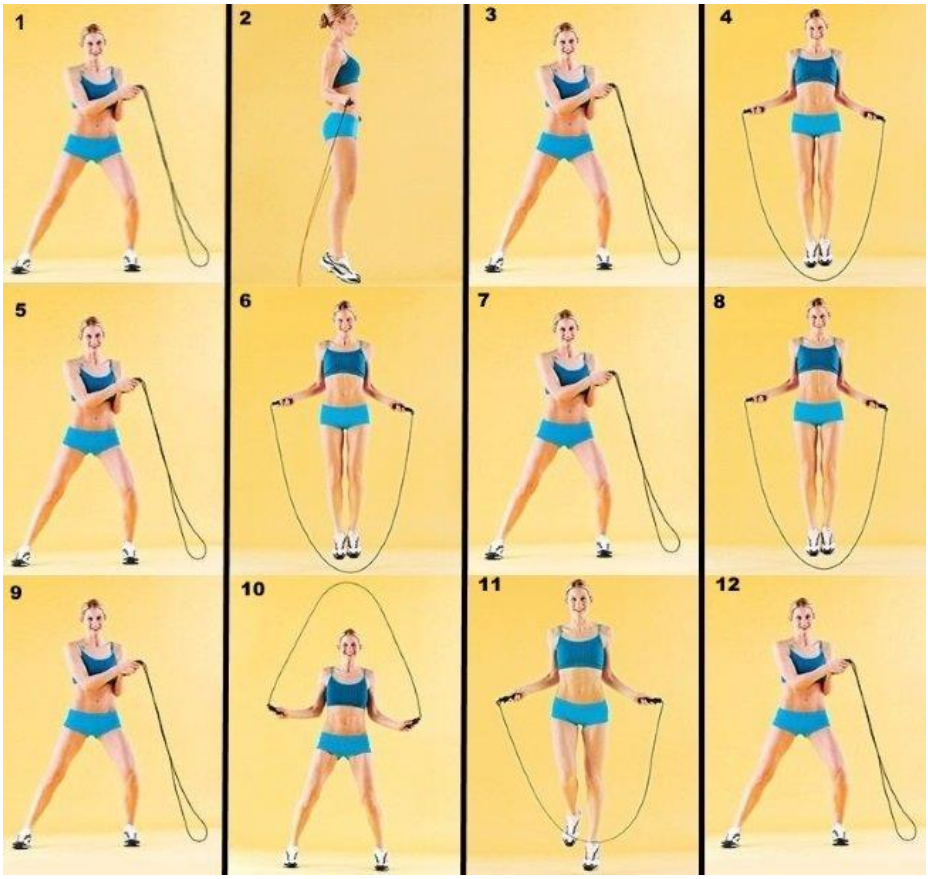
6. Чередование прыжков влево и вправо. Выполняй по 6 раз и при этом держи ноги вместе.

7. Пружинка как на рисунке № 3.

8. Двойные прыжки: в одном прыжке прокрутить скакалку 2 раза.

9. Повторить упражнение на рисунке №1.

10. Чередуй прыжки: ноги вместе и шире уровня плеч. Выполнять 20 сек

11. Бег на месте с оборотами скакалки. Выполнять 30 сек

12. Завершающая минутная пружинка.