

Ранкова гігієнічна гімнастика.

1) Ураховуючи позитивний вплив на організм ранкової гімнастики, її необхідно вводити в розпорядок дня всім студентам. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики повинен містити фізичні вправи на всі групи м'язів, вправи на _____ і _____ дихання.

Не рекомендується вводити вправи _____ характеру, із значним _____.

2) Під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися відповідної послідовності виконання вправ :

повільний біг, ходьба

вправи на гнучкість

різні нахили та випрямлення в положенні стоячи, сидячи, лежачи

вправи на розслаблення в поєднанні з глибоким диханням

вправи з обтяженням

статичні вправи

3) При складанні комплексу ранкової гігієнічної гімнастики і його виконанні рекомендується фізіологічне навантаження на організм підвищувати _____, з максимальним у середині та в другій половині комплексу. У кінці виконання комплексу вправ навантаження знижується і організм приходить у порівняно спокійний стан.