

ББК Ч565.65я7

П276

Рецензент В.А. Логинов

**Перов , А.П.**

**П 276** Утренняя гигиеническая гимнастика : методические рекомендации /

**А.П. Перов** , З.В. Барышева. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2022 . – 23 с. - Текст: непосредственный.

В методических рекомендациях рассмотрены особенности занятий утренней гигиенической гимнастикой. Имеются конкретные рекомендации по использованию различных комплексов для укрепления, сохранения здоровья, повышения работоспособности, для подготовки к рабочему дню.

Методические рекомендации предназначены для студентов всех специальностей очной и заочной форм обучения, а также для преподавателей физической культуры, работающих со студентами в учебных группах.

Библиогр.: 3 назв.

ББК Ч565.65я7

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
технический университет», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Контроль и самоконтроль в процессе выполнения утренней гигиенической гимнастики.....	6
2. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.....	8
2.1. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики со скакалкой.....	11
2.2. Комплекс упражнений с гантелями.....	16
2.3. Комплекс упражнений на открытой спортивной площадке.....	21
Заключение.....	22
Библиографический список.....	22