**Дорогие ребята!**

Предоставляю вашему вниманию данный комплекс упражнений, который рекомендуется выполнять каждый день для видимости результатов.

Данный комплекс представлен для объединения «ОФП с элементами подвижных игр».

**1.Вращение головой.** Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнять вращение головой по часовой и против часовой стрелки.

**2.Вращение руками.** Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Вращение обеими руками вперед, назад.

**3.Наклоны вперед.** Ноги раздвинуть шире, руки касаются плеч. На вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны. Выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

**4.Наклоны в сторону.** Ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая вверху. Выполнять наклон в левую сторону, поменять руки и выполнять наклоны вправо.

**5.Касание ног.** Исходное положение ноги на ширину плеч, руки по швам. Делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону. Возвращение в исходное положение.

**6.Круговые движения туловищем.** Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняем круговые движения туловищем.

**7.Выпады.** Встать прямо, руки на пояс. Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево. После каждого выпада вернуться в начальную позу.

**8.Выпады в сторону.** Исходное положение: ноги вместе, руки перед собой. Широкий шаг правой ногой в сторону. Опустите стопу полностью на пол и переместите вес тела на правую ногу. Левая нога в этот момент прямая, колено не сгибать. Оттолкнуться у вернуться в исходное положение. Тоже самое с левой ногой.

**9.Повороты туловища.** Начальное положение ноги вместе, а руги поставлены на пояс. Повороты вправо, влево. При поворотах ноги остаются в исходном положении.

**10. Махи ногами.** Исходное положение ноги вместе, руки вперед. Выполнять мах правой ногой к левой руке, левой ногой к правой руке.

**11.Прыжки на обеих ногах и одной ноге.** Исходное положение ноги вместе руки на пояс. Выполняем прыжки на двух ногах. Выполняем прыжки на одной ноге сначала на правой, потом на левой.