**Дорогие ребята!**

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

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

**1. Наклоны головы.** Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнять наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

**2.Вращение плечевым суставом.** Ноги на ширине плеч, руки на плечи. Выполнять вращение вперед, назад.

**3.Вращение руками.** Ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнять вращение руками вперед, назад.

**4. Рывки руками.** Ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Выполнять рывки руками, потом поменять положение рук.

**5.Поворот туловища.** Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

**6.Наклоны.** Ноги шире плеч, руки внизу. Выполнять наклон к левой ноге, в центр, к правой ноге, вернуться в исходное положение.

**7.Перекаты с ноги на ногу.** Исходное положение правая нога согнута, левая вытянута в сторону, руки перед собой. Выполнять перекат с ноги на ногу.

**8.Выпады вперед.** Ноги вместе, руки на поясе. Выполнять выпад правой ногой вперед, левая сгибается в колене. Вернуться в исходное положение. Выполнить так же левой ногой.

**9.Отжимание.** Принять положения упор лежа. Выполнять сгибание разгибание рук в упоре.

**10.Приседание.** Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем приседание, руки вперед, вернуться в исходное положение.

**11.Упражнение на мышцы живота**. Начальное положение — лежа, ноги согнуты в коленях. Поочередно касайтесь ладонями своих пяток.