**Дорогие ребята!**

Предлагаю выполнить комплекс упражнений для поддержания физической формы.

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

**1.Наклоны головы.**

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.

**2.Варщение плечевым суставом.**

Ноги на ширине плеч, руки на плечи. Выполнять вращение вперед, назад.

**3.Рывки руками.**

 Ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Выполнять рывки руками, после поменять положение рук.

**4.Повороты корпуса.**

 Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Выполнять повороты корпуса вправо, влево.

**5. 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.

**6. 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.

**7. Отжимание.**

Принять положения упор лежа. Выполнять сгибание разгибание рук в упоре.

**8. Приседание.**

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

**9. Упражнение на мышцы живота**.

Лежа, ноги согнуты в коленях. Поочередно касайтесь ладонями своих пяток.

**10. Прыжки на месте.**

Руки ставятся на пояс, ноги вместе. Делаются три прыжка на месте, затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов. После чего все повторяется в другую сторону.