**Дорогие ребята!**

Предлагаю выполнить комплекс упражнений для поддержания физической формы.

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

**1.Подъем на носки.**

Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем.

**2.Вращение кистями и локтями.**

Выполняем вращение кистями в разные стороны, далее переходим в локтевой сустав, и выполняем вращение так же в разные стороны.

**3.Наклоны в стороны.**

Ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая на поясе, выполнять наклон в левую сторону, после поменять положение рук и выполнить наклоны вправо.

**4.Круговые движения туловищем.**

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

**5.Отжимание.**

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

**6.Приседание.**

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

**7.«Велосипед».**

Исходное положение – лежа на спине. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах.

**8.«Ножницы».**

Исходное положение – лежа на спине. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами.

**9.«Берёзка».**

Исходное положение – лежа на спине. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках, на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

**10.«Плуг».**

Исходное положение – лежа на спине. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой, на выдохе медленно вернуться в исходное положение.