**Дорогие ребята!**

Предлагаю выполнить комплекс упражнений на развитие физической подготовки.

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

1. **Подъем на носки стоп.**

Это движение предельно простое, поэтому с него можно начинать детскую зарядку. Ребенок должен встать ровно, сведя вместе стопы и, глубоко вдыхая, подняться на пальцы ног, подняв при этом руки вверх через стороны. Опускаться на всю стопу следует на выдохе.

1. **Наклоны головы.**

Стоя ровно, нужно поочередно наклонять голову влево и вправо, фиксируя ее в наклоне на 1-2 секунды. Это упражнение следует выполнять в умеренном темпе в течение 2-3 минут.

1. **Подъемы плеч.**

Не меняя стартового положения, необходимо попеременно поднимать левое и правое плечо в течение 1-2 минут.

1. **Вращения плечами.**

Для выполнения этого упражнения нужно сначала поочередно, а затем попеременно вращать плечами в течение 2-4 минут.

1. **Наклоны туловища.**

Ребенок должен встать ровно, расставить нижние конечности на ширину плеч для наибольшей устойчивости. Далее следует, положив кисти на пояс, медленно наклониться влево. Вернувшись в вертикальное стартовое положение, наклониться вправо.

1. **Ходьба на месте с высоким подъемом коленей.**

Стоя ровно, ребенок должен 2-4 минуты высоко поднимать колени. При желании можно совершать хлопок под бедром. После этого в занятии фитнесом необходимо поскакать минуту на одной ноге и столько же — на другой.

1. **Наклоны с вытягиванием рук.**

Стоя ровно, нужно наклониться с прямой спиной вперед, сцепить кисти в замок и потянуться руками вперед как можно дальше. Затем следует, не размыкая кисти, наклониться вниз, стремясь достать ладонями до пола. Завершая упражнение, нужно поднять руки вверх.

1. **Приседание.**

Стоя ровно, ребенок должен плавно опустить таз вниз, согнув для этого колени под прямым углом. Верхние конечности можно завести за голову или вытянуть вперед.

1. **Отжимание.**

В зависимости от степени физического развития ребенка он может отжиматься от пола или от возвышенности, упираясь в пол не носками стоп, а коленями.

1. **«Лодка».**

Чтобы ее выполнить, нужно лечь животом на пол, вытянуть нижние конечности назад, а верхние, соответственно, вперед, а затем одновременно приподнять руки и ноги, прогнувшись в спине.

1. **Растяжка ног.**

Сесть на пол, развести ноги в стороны как можно шире. Вдохнув, наклониться вправо, лечь корпусом на правую нижнюю конечность. Выдыхая, выпрямиться. На следующем вдохе наклонить туловище влево, лечь животом на левую ногу.

1. **«Ласточка».**

Это классическое упражнение для развития координации и приведения в тонус мускулатуры ног и кора. Его техника предполагает выполнение следующей последовательности движений: встать ровно, отвести прямую нижнюю конечность назад и наклонить вперед корпус до уровня параллельности ровной спины поверхности пола.

1. **«Планка».**

Приняв упор лежа, нужно задержаться в прямой горизонтальной позе, не допуская провисания бедер или округления спины.