**Комплекс упражнений №1.**

**Комплекс упражнений утренней зарядки.**

Подтягивание (6-8 раз).

Наклоны вперед (6-8 раз).

Наклоны в стороны (6-8 раз).

Наклоны назад (6-8 раз).

Приседание (8-10 раз).

Подтягивание согнутых ног (6 раз).

Круги руками вперед и назад (6-8 раз).

Прыжки ноги вместе, врозь (8-10 раз).

Ходьба на месте.

**Комплекс упражнений №2.**

**Общеразвивающие упражнения на осанку.**

«Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз

«Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.

«Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.

«Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.

«Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

«Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

**Комплекс упражнений № 3.**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота (кол-во повторений 6-8 раз)**

Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).

Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины (кол-во повторений 6-8 раз).**

Исходное положения – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.

Исходное положения – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.

Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

**Комплекс упражнений № 4.**

Катание на лыжах с горок, прогулки на лыжах вместе с родителями.

Упражнения на развитие силовой выносливости.

**Комплексы упражнений для выполнения домашних заданий.**

**Основная школа.**

**Комплекс упражнений №1.**

**Комплекс упражнений утренней гимнастики.**

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).

Наклоны вперед и назад (8-10 раз).

Круговые движения туловищем (10-12 раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

Приседание (10-12 раз).

Выпады ногами в стороны (10-12 раз).

Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

Ходьба на месте

**Комплекс упражнений № 2.**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота (кол-во повторений 6-8 раз)**

Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).

Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

**Комплекс упражнений №3.**

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины.**

Исходное положение – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.

Исходное положение – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.

Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

Подтягивание на перекладине широким хватом (мальчики).

Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь. Подъём прямых рук вперед, вверх (вдох), быстрое опускание рук между ног (фиксированный выдох – «дровосек»).

Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, поднять руки вверх и оторвать ноги от пола. На выдохе вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, приподняв голову и захватив руками ступни согнутых в коленных суставах. На выдохе вернуться в исходное положение.

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи.**

Исходное положение – стойка ноги вместе, руки на пояс. Наклон головы вперед и назад.

Исходное положение – то же. Поворот головы вправо и влево.

Исходное положение - то же. Вращение головой в одну и другую сторону.

Упражнение в самосопротивлении при поворотах и наклонах головы, используя в качестве сопротивления противодействие рук.

**Комплекс упражнений №4.**

Катание на лыжах с гор.

Упражнения на развитие силовой выносливости (количество повторений 12-20 раз).

Отжимания и отталкивания руками от опоры – скамейки, дерева, края стула, стола

То же, что и в упражнении 1, но из положения в упоре сзади.

Выпрыгивания вверх из приседа или полусприседа.

Прыжки продвижением вперед из приседа или полусприседа.

Из положения выпада смена ног прыжком

Прогибания и наклоны из исходных положений – стоя, сидя, лежа.

Стоя, одна нога на гимнастической скамейке (пне, бревне), смена ног прыжком вверх.

Многократные скачки и прыжки с ноги на ногу.

**Комплексы упражнений для выполнения домашних заданий.**

**Средняя школа (девушки).**

**Комплекс упражнений №1.**

**Комплекс упражнений утренней гимнастики (количество повторений 8-10 раз)**

Поднимание ног и потягивание.

Круги согнутыми и прямыми руками.

Поднимание поочередно прямых ног.

Пружинистые наклоны вперед.

Прогибание в упоре лежа сзади.

Из упора присев упор лежа.

Поднимание прямых ног лежа на спине.

Выпады ногами в стороны.

Прыжки с отведением ног в стороны.

Ходьба на месте.

**Комплекс упражнений №2. (количество повторений 8-10 раз)**

**Упражнения для развития прямых мышц живота.**

1 – Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову, локти развернуть.

поднять верхнюю часть туловища, голову прижать к груди.

2 – Исходное положение.

Положение рук:

- за голову, согнутые в локтях;

- скрестно на грудь;

- за голову прямые.

Положение ног:

- ноги согнуты;  
- угол 90 градусов;

- ноги вверх прямые (ноги вверх).

**Упражнения для развития боковых мышц живота (количество повторений 10-12 раз).**

Исходное положение – лежа на левом боку с упором в предплечье, 1 – поднять корпус до упора на кисть, согнуть правую ногу к груди, правой рукой потянуться вдоль тела, 2 – исходное положение, то же в другую сторону.

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты, правая нога на левом бедре, левая рука за голову, правая рука в сторону прямая, 1 – поднимаем туловище, касаясь левым локтем правого колена, 2 – исходное положение, 10 раз, то же в другую сторону.

**Комплекс упражнений №3.**

**Упражнения для мышц глаз.**

Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения. 6-12 раз.

Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6-8 раз.

Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрыть глаза. 6-9 раз.

Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрыть глаза. 4-6 раз.

Посмотреть вверх – вправо, вниз – влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4-6 раз.

Посмотреть вниз - вправо, вверх – влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4 -6 раз.

Вращать глазами по кругу, сначала влево, затем вправо. 4 – 6 раз в каждую сторону.

Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4-6 раз.

Посмотреть на кончик пальца, затем в пространство. 4-6 раз.

Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь вглядеться в него. Но без напряжения. Несколько секунд.

Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т.д. 15-30 секунд.

Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15-30 секунд.

Все эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.

**Комплекс упражнений №4.**

Для мышц ног

На ногах находятся крупные, мощные мышечные группы, предназначенные природой для выполнения физических нагрузок, они нуждаются в постоянных упражнениях.

Развитие боковых мышц бедра

Исходное положение – лежа на правом боку, правую руку под голову, положение ног под углом 90 градусов (между бедром и туловищем), носки на себя (количество повторений 10-12 раз)

Поднимание – опускание левой ноги, бедро-голень-стопа – одно целое, поднимать не высоко, параллельно полу.

«Сжигание»: не трясти ногой, не опуская ногу, работать ногой на каждый счет.

Сгибание-разгибание левой ноги.

Потягивание к себе, разгибание (до конца не разгибать)

То же лежа на левом боку. Упражнения выполнять правой ногой.

**Упражнения для развития мышц бедра сзади и ягодичных мышц.**

Исходное положение – стоя на коленях, спина прямая, живот крепко втянуть.

- правая нога параллельна полу, сгибание-разгибание правой ноги, стопа на себя (бедро не опускать вниз).

- подъем правой ноги (пяткой) вверх.

1 – потянуть правое колено к груди, 2 – мах правой ногой назад (не прогибаясь в спине). То же левой ногой стоя на правом колене. (10 раз)

Лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища, 1 – поднять таз, выйдя в упор на плечах (сжать ягодичные мышцы), 2 – исходное положение (ягодичные мышцы расслабить), повторить 20 раз.

**Упражнения для икроножных мышц.**

Исходное положение – стоя у стула, ноги врозь, 1 – подняться на носки, 2 – исходное положение, повторить 8-10 раз, «сжигание» - работа на каждый счет.

Положение стоп:  
- параллельно друг другу, носки вперед;  
- носки развернуты в стороны;

- носки внутрь.