**Комплекс общеразвивающих упражнений**

Для групп начальной подготовки первого года обучения

*( НП пон-ср-пят 14.20; НП вт-чт13.50, сб11.50 )*

Разминка 8-10мин: ходьба, прыжки, на­клоны, приседания и отжимания.

1. Исходное положение (и.п.) - стоя спиной к стене, подняв ру­ки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спи­ной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться. 20 -30 сек
2. И.п. - сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при пла­вании кролем.

20-30 сек

1. И.п. - сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрест­ные движения руками и ногами. 20-30 сек
2. И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные по 20 раз за­тем поочередные. по 15-20 раз
3. Разнонаправленные круговые движения ру­ками (вращение одна рука вперед, вторая назад)
4. И.п. — о.с, руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток. 15-20 раз
5. И.п.- лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне груди, максимально прогнуться, вернуться в исходное положение 15-20 раз
6. Приседания ( пятки от пола не отрывать, спина прямая) 20 раз
7. Прыжок в длину с места 5 раз с отдыхом

Упражнения с 1 по 9 повторить, отдохнув 2-3 мин