**Комплекс общеразвивающих упражнений**

Для спортивно оздоровительных групп

(*СО1 вт-чт 14.35,сб 11.30; СО2 вт-чт 16.05, сб13.00; СО3 вт-чт 16.50 )*

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

***Основная часть*** :

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. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем. 20-30 сек
2. И.п. - сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрест­ные движения руками и ногами. 20-30 сек
3. 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
4. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». по 20 раз
5. Разнонаправленные круговые движения ру­ками (вращение одна рука вперед, вторая назад)
6. И.п. — о.с, руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток. 15-20 раз
7. И.п. — то же, руки на поясе. Поочередное вращение тазом вправо и влево.

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