**Комплекс упражнений № 1**

**Выполнить комплекс и отправить мне на почту Ф.И.О. «ВЫПОЛНИЛ КУ-1»**

1. Медленный бег до 15 минут.

2. Упражнения на восстановления дыхания. Руки вверх вдох, руки опустить выдох. 20-30 метров

3. Руки в стороны - ходьба на носках. 20-30 метров

4. Руки на пояс – ходьба на пятках. 20-30 метров

5. Руки вверх ладонями вовнутрь – ходьба на прямых ногах. (Ноги в коленях во время ходьбы не сгибать) 20-30 метров

6. Руки за спину – ходьба на внутренних и внешних сводах стопы. 20-30 метров

7. Руки на колени ходьба в полном приседе.

8. И.П. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. Круговые вращения головой 1-8 влево, 1-8 вправо. Повторить упражнение 10-15 раз.

9. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), правая рука вверху левая внизу 1- 4 рывки руками. Меняем положение рук. Повторить упражнение 10-15 раз.

10. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки к плечам. 1- 4 круговые вращения вперед, 1- 4 круговые вращения назад. Повторить упражнение 10-15 раз.

11. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки на пояс (наклонить туловище вперед) 1 -8 круговые вращения туловищем вправо,1-8 круговые вращения туловищем влево (прогнуться максимально). Повторить упражнение 10-15 раз.

12. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки в замок за голову, 1-8 круговые вращения в тазобедренном суставе вправо, 1-8 круговые вращения в тазобедренном суставе влево (прогнуться максимально). Повторить упражнение 10-15 раз.

13. И.П. Сед ноги врозь, 1-наклон к левой ноге, 2- наклон к правой ноге,3- наклон посредине, 4- выпрямиться и, слегка прогнувшись назад расслабиться. Повторить упражнение 10-15 раз.

14. И.П. Сед на полу ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- правую нога согнуть в колене, 2-выпрямить ногу вверх. 3- согнуть в колене,4- И.П.1-4-левую ногу. Повторить упражнение 10-15 раз.

15. И.П. Лежа на спине поднять ноги вверх поддерживая поясницу руками. «Велосипед».1-10 выполнить движения ногами вперед.1-10 выполнить движения ногами назад. Повторить упражнение 10-15 раз.

16. И.П. Лежа на спине руки в замок за голову. 1- соединить правый локоть и левое колено, 2-И.П.3- соединить левый локоть и правое колено,4-И.П. Повторить упражнение 10-15 раз.

17. И.П. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1-правую ногу, согнутую в колене подтянуть к себе, 2- повернуть влево, 3- подтянуть к себе, повторить упражнение 10-15 раз.

18. И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться 5-10 сек.

19. И.П. Лежа на спине ноги врозь руки вдоль туловища. 1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить, 3- 4 то же. Повторить упражнение 10-15 раз.

20. И.П. Сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба на ягодицах вперед и назад. Повторить упражнение 10-15 раз.

21. И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 20-30 раз.

22. И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Восстанавливаем дыхание — на вдохе поднять руки вверх, приподняться на носки, задержать дыхание, потянуться, с выдохом опустить руки через стороны, опуститься на всю стопу. Повторить 12-15 раз.