**Комплекс гимнастических упражнений для детей 14-15 лет**

*Упражнение 1*   
Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.   
  
Ходьба на месте с ускорением.   
  
Примечание: выполнять упражнение 1 мин.   
  
*Упражнение 2*   
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук приведены к плечам.   
  
1. На вдохе вытянуть руки в стороны и прогнуться.   
  
2. На выдохе вернуться в исходное положение.   
  
Примечание: повторить упражнение медленно 6—8 раз.

*Упражнение 3*   
Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.   
  
1. На вдохе развести руки и отвести правую ногу в сторону.   
  
2. На выдохе вернуться в исходное положение.   
  
Примечание: выполнить упражнение 8—10 раз в умеренном темпе.   
  
*Упражнение 4*   
Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.   
  
1. На выдохе пружинисто присесть и коснуться пола руками 3 раза.   
  
2. На вдохе принять исходное положение.   
  
Примечание: выполнить упражнение быстро 8-10 раз.   
  
*Упражнение 5*   
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.   
  
1. На вдохе наклониться в правую сторону и одновременно опустить скользящим движением по туловищу правую руку вниз, а левую — поднять вверх.   
  
2. На выдохе вернуться в исходное положение.   
  
3. Выполнить все в другую сторону.   
  
Примечание: повторить упражнение в умеренном темпе 8—10 раз.   
  
*Упражнение 6*   
Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.   
  
1. На вдохе отвести правую ногу назад и поставить на носок, одновременно поднимая руки вверх.   
  
2. На выдохе сделать мах правой ногой вперед, одновременно вытягивая вперед руки и касаясь стопы.   
  
3. На вдохе сделать мах правой ногой назад и поднять руки вверх.   
  
4. На выдохе вернуться в исходное положение.   
  
5. Выполнить все левой ногой.   
  
Примечание: повторить упражнение быстро 8-10 раз.   
  
*Упражнение 7*   
Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки вдоль туловища.   
  
1. На выдохе пружинисто наклониться 3 раза вперед, одновременно касаясь пола.   
  
2. На вдохе принять исходное положение.   
  
Примечание: выполнить упражнение быстро 6—8 раз.   
  
*Упражнение 8*   
Исходное положение: горизонтальное положение с упором на параллельно поставленные ладони вытянутых рук и пальцы стоп.   
  
1. Согнуть руки в локтях под прямым углом.   
  
2. Принять исходное положение.   
  
Примечание: выполнить упражнение 6—10 раз.

*Упражнение 9*  
Исходное положение: горизонтально с опорой на параллельно поставленные ладони вытянутых рук и пальцы стоп.   
  
1. Согнуть руки под прямым углом и одновременно поднять правую ногу.   
  
2. Принять исходное положение.   
  
3. Согнуть руки под прямым углом и одновременно поднять левую ногу.   
  
4. Принять исходное положение.   
  
Примечание: повторить упражнение 8—12 раз.   
  
*Упражнение 10*   
Исходное положение: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.   
  
1. Поднимать и опускать поочередно ноги вверх под прямым углом 10—15 раз.   
  
2. Поднять две ноги вверх и изобразить езду на велосипеде в течение 20—30с.   
  
Примечание: после выполнения упражнения полежать 10—15 с в спокойном состоянии.

*Упражнение 11*   
Исходное положение: сидя на стуле, руки на поясе, стопы зафиксировать под диваном или скамейкой.   
  
1. На выдохе наклониться вперед.   
  
2. На вдохе откинуться назад.   
  
Примечание: повторить упражнение 10—20 раз.   
  
*Упражнение 12*   
Исходное положение: стоя, ноги вместе, держась одной рукой за перекладину, край стола или подоконника.   
  
1. Пружинисто наклонить туловище вперед 10-12 раз.   
  
2. Принять исходное положение, расправить плечи и постоять 5—10 с.   
  
Примечание: выполнить упражнение 1—2 раза.