**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.