КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С МЕШОЧКАМИ.

* И. п: ноги врозь, мешок на голове. Подняться и опускаться на носки, пятки.
* И. п: стоя, ноги врозь. 1-поднять руки в стороны, 2-перевести вперёд, 3-в стороны, 4- и. п.
* И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз, мешочек на голове. Поворот туловища влево, руки в стороны. Вернуться в и.п.
* И. п: ноги врозь, руки на плечах. 1- правую ногу вперёд, на носок,

2-поднять, согнутую в колоне, 3- как 1, 4-и. п.

* И. п: ноги врозь, мешок на голове. Приседания.
* И. п: лёжа на спине, руки в стороны, мешок в правой руке 1-2 – переложить мешок в левую руку, 3-4- и. п. 5-6- переложить мешок в правую руку, 7-8- и. п.
* И. п: лежа на животе. 1-2- правой рукой положить мешок у правого колена на заднюю поверхность бедра, 3-4- левой рукой взять мешок, и.п.

**Упражнение 1 «Часики»**

И. п. - основная стойка, руки внизу

1 – наклон головы к правому плечу,

2 - наклон головы к спине,

3 - наклон головы к левому плечу,

4 - наклон головы к груди. *(повторить 6 раз)*

**Упражнение 2 «Силачи»**

И. п. – стойка на ширине плеч, руки внизу с мешочками,

1 - руки в стороны,

2 – руки согнуть, поднести мешочки к ключицам, сжимая мешочки и напрягая мышцы рук.

3 - руки в стороны,

4 - И. п. – стойка на ширине плеч, руки внизу с мешочками *(повторить 8 раз)*

**Упражнение 3 «Компас»**

И. п. - основная стойка, руки на талии с зажатыми в ладонях мешочках,

1 - шаг в правую сторону,

2 - наклон вправо с подниманием левой руки на 900 относительно корпуса,

3 – стойка на ширине плеч, руки на талии,

4 – приставить правую ногу, исходное положение.

1-4 То же упражнение в левую сторону. *(оба повторить 6 раз)*.

**Упражнение 4 «Журавль»**

И. п. – стойка на ширине плеч, руки с зажатыми в ладонях мешочками за головой,

1 - руки в стороны,

2 – сведение рук перед собой и наклон вперёд. Мешочек оставить на полу,

3 – выпрямиться, руки в стороны,

4 - исходное положение. *(повторить 6-8раз)*.

**Упражнение 5 «Велосипед»**

И. п. – лёжа на полу, руки прямые вдоль тела, упираются ладонями в пол, ноги прямые,

1 – ноги согнуть в коленях, поднять на 900 относительно пола,

2 – на 8 счётов «вращение педалей» ногами,

3 – ноги, согнутые в коленях поставить на пол,

4 – и.п. ноги выпрямить.*(повторить 6-8раз)*.

**Упражнение 6 «Змейка»**

И. п. 1- лёжа на полу на животе, руки согнуты в локтях, опираются на пол, ноги прямые,

1 – 2 вдох, надуть живот, подняться на выпрямленных руках,

3 – 4 принять и.п.*(повторить 6-8раз)*.

**Упражнение 7 «Потягивания»**

И. п. - лёжа на полу, руки прямые за головой, ноги прямые,

1 - 4 тянуть руки за голову,

1 - 4 тянуть ноги вниз,

1 – 4 растягивать противоположные руку и ногу, 1 – 4 растягивать другую пару рука-нога.

**Упражнение 8« Подъемный кран»**

И. п стоя , ноги на ширине плеч

1-2, положить мешочек на стопу, и медленно приподнять ногу от земли, так чтобы мешочек не упал

3-4, опустить ногу вниз

**Упражнение 9 « Приседаем с мешочком»**

И. п стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-2, положить мешок на голову и медленно приседать с ним вниз

3-4, медленно выпрямиться, стараться держать голову ровно

**Упражнение 10 « Ловкий бросок»**

И. п стоя ноги на ширине, в одной руке мешочек, перекидывать мешочек от правой к левой руке.