**Комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий учащихся****.**

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни: обучение в школе, приготовление уроков, просмотр телевизора, компьютерные игры - все это увеличивает напряжение зрительного аппарата, нагрузку на организм ребенка и возникает дефицит мышечной деятельности. К тому же дети совсем мало бывают на воздухе. Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказываются на состоянии их здоровья. У многих школьников, в результате сильных умственных нагрузок, плохого питания (нерационального) и низкого уровня двигательной активности, ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Поэтому необходимо приучать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также больше заниматься физическим воспитанием в школе. Ведь очень важно, чтобы дети выросли здоровыми и физически подготовленными. В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

*Примерные комплексы упражнений самостоятельных занятий для мальчиков 11-12 лет*

1. Ходьба на месте – 1 мин.

2. Руки к плечам. Вставая на носки, руки вверх(6 – 8 раз).

3. Руки перед грудью: выпрямляя руку, повернуть туловище влево (вправо) – 6-8 раз.

4. Руки в стороны, повороты туловища влево и вправо с наклонами влево-назад, вправо-назад (8-10 раз).

5. Приседания, руки вперед и за голову (8-10 раз). Расслабить и встряхнуть ноги и повторить еще 8-10 раз.

6. Круговые движения туловища вправо и влево (6-8 раз).

7. Свободные махи расслабленной ногой вперед и назад со встречными махами рук (5-6 раз).

8. Сгибание и разгибание рук в упоре (5-6 раз).

9. Расслабление мышц рук и встряхивание 15-20 с.

10. Прыжки со скакалкой 2-3 мин.

11. Наклоны туловища вправо-влево со скольжением рук по туловищу и бедру (8-10 раз).

После упражнения спокойно походить 1 мин и проделать водные процедуры.

*Для девочек 11-12 лет*

1. Ходьба на месте до 1мин.

1. Разводя руки в стороны и поднимаясь на носки, потянуться и прогнуться (5-8 раз).

2. Круговые движения рук в одну и другую сторону (8-10 раз).

3. Приседания (8 – 10 раз).

4. Наклоны с касанием пальцами рук пола (8-10 раз).

5. Из положения приседа стойка на одной ноге, положение «ласточка», держать 2-4 с (5-6 раз).

6. Выпады вправо-влево (5-6 раз).

7. Маховые движения ноги вперед, назад и в сторону (3-5 раз).

8. Круговые движения туловища в обе стороны (4-6 раз).

9. Сгибать и разгибать приподнятые ноги; после паузы – движения ног («велосипед») в положении лежа на спине – 1мин.

10. Лежа на животе, прогнуться в пояснице и поднять от пола руки и ноги (5-6 раз).

11. Сгибать и разгибать руки в упоре (руки на стуле) (8-10 раз).

12. Прыжки со скакалкой 1 – 3 мин.

*Комплекс упражнений для мальчиков 13-14 лет*

1. Ходьба на месте до 1 мин, спортивная ходьба или короткая пробежка – 2 мин.

2. Развести руки в стороны, подтянуться, поднимаясь на носки, прогнуться в грудной части (5-8 раз).

3. Согнутыми руками в локтях круговые движения наружу и внутрь. Выполнять ритмично и с ускорением 30-40 с.

4. Наклоны туловища, руки в стороны. Выполнять повороты туловища и головы вправо и влево (8-10 раз). После паузы повторить.

5. Движение рук, как при беге, начинать плавно, затем быстро (3-5 раз по 5-10 с).

6. Принять положение «ласточка», опуская голову, руки за головой (8-12 раз).

7. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (6-8 раз); то же, но с подниманием одной ноги.

8. Приседания на обеих ногах (10-12 раз), на одной ноге (3-5 раз).

9. Подскоки на одной ноге с расслаблением рук, плечевого пояса (20-30 с).

10. Поднять руки вверх, потянуться, наклонить туловище вниз, доставая пол ладонями (10-12 раз).

11. Палка на плечах, поднимаясь на носки, вытягивать руки с палкой, слегка прогибаясь. Опуская палку на плечи, сводить лопатки вместе и приседать.

12. Многоскоки (10-15м).

13. Прыжки со скакалкой (3-5 мин). Спокойная ходьба 1-2 мин и водные процедуры.

*Комплекс упражнений для девочек 13-14 лет*

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5-8 раз).

2. Круговые движения рук в обе стороны (6-8 раз).

3. Разводя руки в стороны и поднимаясь на носки, поднять левую вперед, то же другой ногой (10-12 раз).

4. Присесть, вставая, принять положение «ласточка» (6-8 раз).

5. Бег на месте – 5 с.

6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10-12 раз).

7. Приседания, руки вперед, ноги вместе, то же ноги на ширине плеч (10-12 раз).

8. Подскоки 30-40 с.

9. Потягивание и расслабление рук.

10. Круговые движения туловища (15-20 раз).

11. Сгибать и разгибать руки в упоре лежа (руки на стуле) (8-10 раз).

12. Лежа на спине, поднимание ног до касания пола за головой (6-8 раз).

13. Лежа на спине, движения ног «ножницы» (10-12 раз).

14. Лежа на спине, движения ног «велосипед» – от 30 до 60с.

15. Прыжки со скакалкой 2-3 мин. После паузы повторить.

**Комплексы упражнений для самостоятельных занятий различной трудности.**

*Комплекс 1*

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя наклонно у стены (забора); из положения лежа на спине сед, ноги вместе; из стойки ноги врозь выпады с наклоном вправо и влево; из стойки ноги врозь наклоны вперед прогнувшись. Комплекс выполняется на первом году самостоятельных занятий.

Первоначально каждое упражнение выполняется один раз, но три раза в день. Через месяц число повторений каждого упражнения увеличивается на два, на третьем месяце – на три и.т.д.

Предельное количество повторений в конечном итоге школьник определяет в зависимости от самочувствия и наличия свободного времени.

*Комплекс 2*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на повышенной опоре высотой 40 – 50 см); из положения лежа на спине поднять туловище и ноги до касания ими пола за головой; из стойки ноги вместе глубокие приседания; из стойки ноги вместе глубокие приседания; из стойки ноги врозь глубокий наклон туловища.

Постепенное увеличение нагрузки, как в предыдущем комплексе. Комплекс 2 рассчитан для занимающихся второй год.

*Комплекс 3*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (или ноги на повышенной опоре); из положения сед «углом» разведение ног в стороны и сведение, сгибание ног, подтягивание коленей к груди и выпрямление; из стойки ноги врозь приседание на одной ноге; из основной стойки наклоны туловища поворотами (при выпрямлении – мах ногой назад попеременно).

Увеличение нагрузки, как и в предыдущих комплексах. Комплекс 3 рассчитан для занимающихся третий год.

*Комплекс 4*

1. Из основной стойки «восхождение на ступеньку» (ящик, стул и др.) с последующим соскоком.

2. Сгибание и разгибание руки из упора лежа сзади (руки на ящике, стуле)

3. Поднимание ног из положения, лежа на спине.

4. В стойке ноги врозь наклоны в стороны.

5. Прыжки на обеих ногах через линии.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

7. Из положения, лежа на спине поднимание ног до касания ногами опоры за головой.

8. Из стойки ноги врозь переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

9. В стойке ноги врозь наклоны вперед.

10. В стойке ноги врозь круговые движения туловища.

Количество повторений каждого упражнения увеличивается постепенно; первый месяц комплекс повторяется три раза в день, а каждое упражнение выполняется один раз, второй месяц – каждое упражнение повторяется уже дважды, третий месяц – трижды. Но весь комплекс повторяется без отдыха, непрерывно. Этот метод способствует развитию общей выносливости. Для более сильных нагрузка увеличивается до 5 – 6 повторений каждого упражнения. А затем снова снижается до 3 раз, но зато весь комплекс повторяется дважды-трижды (с отдыхом между каждым кругом). Комплекс 4 рассчитан для занимающихся четвертый год.