**Специальные силовые разминки**

**Конспекты силовых разминок**

*Специальная разминка (по А.Невскому)*

Упражнения делай столько, сколько сможешь, добавляй в сле­дующий раз на одно больше. Делай два или три подхода к одному упражнению.

 **№ 1 для мышц грудной клетки**

а) Отжимание от пола с опорой на ладони. И.п. — лечь на живот, вытянув пальцы ног, руки положить под плечи. Оторвать от пола живот и бедра так, чтобы пола касалась только грудь. Подниматься, не опуская спину, пока руки не вып­рямятся. Вернуться в и.п.

б) И.п. — «кошка» (встать на четвереньки, опора на прямые руки и колени). Держа спину ровно, коснитесь подбородком пола.

в) Выжимание от предмета. Найти стол, тумбочку, стул — любой предмет в половину вашего роста. Встаньте перед ним, отодвинув ноги на 70—90 см, слегка раздвиньте их, кисти рук положите на опору на ширине плеч. Медленно опус­кайтесь, держа спину прямой, коснитесь подбородком опоры. И.п.

г) Разводка через стороны.

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. В руках — по мешочку или кегле. Руки вытянуты вверх над головой. Руки разводим в стороны до пола медленно, затем возвращаемся в и.п.

д) Взмахи через голову.

И.п. — та же, что и в предыдущем упражнении. Руки опускаем прямыми за голову так далеко, как сможете, затем — и.п.

**№ 2 для мышц спины**

а) Упражнение «Лодочка».

И.п. — лежа на животе, руки взяты в замок впереди, ноги вместе. Прогнуться в спине, руки и ноги вверх.

б) Упражнение «Змея».

И.п. — лежа на животе, руки под плечами. Поднять голову, туловище, руки поднять к голове ладонями от себя, сказать «ш-ш-ш».

в) Упражнение «Замок».

И.п. — лежа на животе. Выпрямить руки, запрокинув голову назад, ноги сог­нуть к голове.

г) И.п. — лежа на спине, руки прямые за головой. Руки через голову вперед — сесть на ягодицы, опираясь на руки.

 **№ 3 для мышц рук**

а) Подтягивание на перекладине или шведской стенке (подбородок должен коснуться перекладины).

б) И.п. — лежа на полу на животе перед шведской стенкой, руки держатся за нижнюю перекладину. Подтянуться к ней, коснуться головой.

в) Вращение ладоней, взятых в «замок».

г) Поставить ладонь к ладони и с усилием давить на них.

д) И.п. — лечь на пол, поставить перед собой палку так, чтобы она почти каса­лась лица. Перебирая пальцами, подтянуться по палке вверх, поднимая туловище и голову, опуститься вниз.

 **№ 4 для мышц плеча**

а) Упражнение «Бокс».

И.п. — ноги чуть расставлены, руки согнуты, легкий наклон вперед, поочередно выпрямлять руки с силой, резко.

б) Упражнение «Плечевая качалка».

И.п. — ноги так же, руки согнуты перед грудью. Поднимаем по очереди локти вверх-вниз.

в) Упражнение «Стол».

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Поднять ягодицы вверх, выпрямить спину, живот наверх.

г) И.п. — стоя, руки у плеч. Вращение согнутыми руками вперед-назад.

д) И.п. — стоя, руки внизу. То же прямыми руками, пальцы сжаты в кулак.

 **№ 5 для ног**

а) Выпады на колено вперед.

И.п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Правую ногу вперед, опереться на колено рукой, вернуться в и.п. Затем то же левой ногой.

б) Приседания с прямой спиной.

И.п. — пятки вместе, носки врозь. Приседаем, спина прямая, руки вперед, коле­ни в стороны, перекат на носки ног.

в) Выпады с опорой на колени в сторону.

И.п. — ноги шире плеч. Опираясь на правое колено руками, переносим вес тела на правое колено, левая нога прямая, правая согнута. Затем наоборот.

г) Сидение у стены на корточках.

Встать к стене, прижавшись спиной и расставив ноги на ширину плеч. Сползти по стене спиной вниз, отодвигая ступни (руки обхватывают плечи), пока бедра и голень не образуют прямой угол. Удержаться 5 секунд.

д) Подъем икр.

Встать на доску (книгу) так, чтобы пятки торчали так далеко, как возможно. Поднимайтесь на носочках вверх, балансируя, опускайте пятки вниз (5 секунд)

**№ 6 для мышц живота**

а) Скручивание стоя.

Стоять, слегка расставив ноги, руки в стороны, повороты влево-вправо, захлес­тывая руки назад.

б) Подъем корпуса.

И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки за головой или скрещены на груди. Поднимайте туловище — сядьте, не помогая руками.

в) Упражнение «Колобок».

И.п. — сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Обхва­тить колени, прижать к голове, вернуться в и.п.

г) Упражнение «Клубок».

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Поднять голову, корпус, локти, подтянуть к коленям, вернуться в и.п.

д) Подъем коленей.

И.п. — лежа на спине, руки под поясницей. Поднять согнутые колени, подер­жать, опустить.

е) Скручивание сидя.

 **№ 7 — парные упражнения**

*(дети стоят лицом друг к другу, взявшись за руки)*

а) Упражнение «Пилка дров». Движения вперед-назад.

б) Те же движения, но с сопротивлением.

И.п. — ладони к ладоням, ноги расставлены устойчиво.

в) Упражнение «Пилка дров», но движения руками происходят внизу.

г) Взяться за плечи друг друга, наклоны вперед.

д) Упражнение «Мяч».

Один ребенок подпрыгивает на носочках, сгруппировавшись в комочек, другой слегка толкает его пальцами сверху, как бы отбивая мяч.

е) Упражнение «Тележка».

Один ребенок берет за ноги другого и «ведет» его, а тот идет на руках. Затем меняются.

ж) Упражнение «Ванька-встанька».

Сесть лицом друг к другу, упершись ступнями, взявшись за руки. По очереди отнимать друг друга от пола.

 **№ 8 — упражнения в шеренгах лицом друг к другу**

 Повторить упражнения а)-д) - так же, как в парных упражнениях, плюс

— приседания: спина прямая, ладонь к ладони;

— перепрыгивание на свою сторону.