**Утренняя гимнастика для подростков**



В возрасте 13 лет и старше многие школьники, к сожалению небрежно и с малым интересом относятся к утренней гимнастике, но на удивление многие занимаются спортом, считая именно такую физическую активность более полезной. Важно объяснить таким детям, что польза именно от утренней гимнастики очень высока и кроме того легко можно совмещать упражнения во время зарядки с упражнениями имеющими значения в выбранном виде спорта. Попробуйте вместе с ребёнком или посоветуйте ему составить свой комплекс упражнений для утренней гимнастики, но проследите за тем, чтобы он не был перегружен.

**Возможные упражнения утренней зарядки для подростков:**

* Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить круговые движения головой в одну и другую сторону. Повторить 8 – 10 раз.
* Прежнее исходное положение. Выполнять повороты туловища в стороны. Повторить 5 раз.
* Прежнее исходное положение. Выполнять махи ногой назад, вперёд и в сторону. Повторить 3 – 5 раз каждой ногой.
* Прежнее исходное положение. Развести руки в стороны и на выдохе выполнить наклон вперёд касаясь правой рукой носка левой ноги; на вдохе выпрямиться, вернуться в исходное положение. Затем наклон с другой рукой. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.
* Прежнее исходное положение. Выполнять приседания в спокойном темпе.
* Прежнее исходное положение. Выполнять круговые движения тазом в одну и другую сторону.
* Исходное положение – стоя ноги на ширине плеч, руки внизу. Пальцы сжать в кулак и выполнять круговые движения руками вперёд и назад.
* Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять подскоки на месте. Темп произвольный, по возможности.
* Прежнее исходное положение. Выполнять прыжки боком через небольшую преграду, например мячик или коробку.
* Сесть на пол, ноги прямые, расставлены широко. Тянуться вперед, то к одной, то к другой ноге.
* Лечь на спину и выполнять ногами упражнение «ножницы» скрещивая слегка приподнятые над полом ноги.
* Лёжа на спине выполнять упражнение «велосипед» попеременно сгибая и разгибая ноги.
* Встать на четвереньки, выгибать и прогибать спину.
* Закончить зарядку спокойной ходьбой по комнате.