**Комплекс статических упражнений на гибкость**

**1)** И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь  на  ладони,  на неглубоком вдохе медленно поднять  прямые  ноги до вертикального положении, а затем немного их опустить;

 - на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки,  поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на лопатках, подбородок  при  этом  должен  упираться  в  верхний  край  грудины,  глаза  не  закрывать,  дыхание произвольное; удержать положение от 10 с до 1  мин.

**2)** И.П. - конечное положение предыдущего упражнения:

-  медленно  опустить  прямые  ноги  за  голову,  коснувшись  пальцами  ног  пола;  удерживать  позу  от  10  сек. до 1 мин.;

-  медленно  опуститься  на  спину,  касаясь  каждым  позвонком  пола,  и  также медленно опустить прямые ноги; принять позу упр. №1, расслабиться.

**3)**  И.П. –  лечь на  живот,  повернув  голову  влево  или  вправо,  руки  вдоль  туловища:

-  лечь  на  живот  с  упором  на  локти,  опереться  подбородком  на  кулаки,  прогнувшись в грудном отделе позвоночника; позу удерживать 10-60 сек.

**Комплекс ОРУ на гибкость** **с большим** **резиновым мячом**

1. И. п. - о.с., мяч внизу. 1-2  - правую назад, прогнуться  - вдох; 3-4 - и. п.; 5-8 - то же с другой ноги.

2. И. п. - о. с, мяч вперед. 1 - выпустить мяч из рук, присед, в конце приседа поймать мяч; 2 - и. п.

3. И. п. - о. с, мяч вниз. 1-3 - наклон и прокатить мяч по полу влево вокруг прямых ног; 4 - и. п.; 5-8 - то же вправо.

4. И. п. - упор сидя сзади, мяч на голенях у ступней. 1-2 - поднимая прямые ноги, перекатить мяч к туловищу; 3-4-опустить ноги и переложить мяч в и. п.

5. И. п. - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. 1 - поворот туловища направо, переложить мяч в левую руку; 2 - и. п., мяч на ладони левой руки; 3-4 - то же с поворотом налево.

6. И. п. - о. с, мяч перед грудью. 1 - прыжком выпад на правой; 2 - прыжком в и. п.; 3-4 - то же на лево.