ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ КОМПЛЕКСЫ

С ГАНТЕЛЯМИ

Комплекс 1 ( 1 неделя обучения)

**Приседания с гантелями для детей**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений.

 **Разведение рук с гантелями для детей**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений.

 **Поднятие гантелей над головой для детей**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох.10-12 повторений.

 **Поднятие рук с гантелями перед собой**. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений.

 Комплекс 2 ( 2 неделя обучения)

 **Выжимание гантелей от груди**. Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в логтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение.10-12 повторений.

 **Выжимание гантелей из-за головы**. Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

 **Прогибание спины, лежа на животе**. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

Комплекс 3 ( 3 неделя обучения)

 **Сгибание рук с гантелями**. Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах.8-10 повторений.

 **Поворот корпуса с разведением рук**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону.

 **Упражнения с гантелями для пресса**. Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.

 **Прыжки с гантелями.** Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.

**Комплекс № 4 ( 4 неделя)**

Комплекс состоит из 9 упражнений с гантелями весом 1 кг. Выполнять его можно через день в любое удобное время. Занятия следует начинать с ходьбы на месте, постепенно переходящей в бег.

* Встать прямо, гантели в согнутых руках у плеч. Поднять руки вверх — вдох , вернуться в исходное положение — выдох. Повторить с подъемом на носки.
* Встать у стены или прижимая к спине и затылку палку, гантели прикреплены к ступням. Поочередно сгибать и разгибать ноги. Дыхание произвольное.
* Встать с гантелями в опущенных, вытянутых вперед или вверх руках. Наклониться вперед, занося руки с гантелями между ногами, — выдох, выпрямиться — вдох.
* Встать, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. Поднять прямые руки вперед-вверх, прогнуться в пояснице — вдох, опустить руки — выдох.
* Встать прямо, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. Поднять прямые руки через стороны вверх с подъемом на носки — вдох, опустить — выдох.
* Встать прямо, ноги на ширине плеч, гантели в вытянутых вперед руках. Поворачиваться в обе стороны, не отрывая ног от опоры. Дыхание произвольное
* Лечь на спину, руки упереть в пол, гантели надежно прикреплены к ступням. Поднять прямые ноги вверх, пронести их до головы — вдох, опустить ноги — выдох.
* Встать с гантелями за спиной в опущенных руках. Поднять гантели за спиной до касания с лопатками, с подъемом на носки — вдох, опустить руки — выдох.
* Встать с гантелями за головой в согнутых руках. Дыхание произвольное. Выполнить подскоки.



Упражнения с гантелями для детей и начинающих

**Комплекс № 5 ( 5 неделя)**

Комплекс состоит из 11 упражнений с гантелями весом 1-3 кг.

Выполнять через день в любое удобное время. Каждое упражнение выполнять 3-6 раз в умеренном темпе, затем 10-12 раз в быстром темпе. Масса отягощения подбирается индивидуально:если с гантелями в 1 кг то или иное упражнение выполнять легко, можно увеличить их вес до 3 кг. Отдых между упражнениями — до 5 минут.

Не нужно торопиться, нагрузку следует увеличивать медленно и постепенно, с учетом возраста и состояния здоровья.

* Встать, ноги шире плеч, гантели в согнутых руках над головой. Поочередно вращать туловище в обе стороны. Дыхание произвольное.
* Встать, ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках за спиной. Подняться на носки, прогибаясь в пояснице и поднимая грудь, — вдох,вернуться в исходное положение — выдох.
* Встать, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. Наклониться вперед, занося руки с гантелями между ногами, — выдох, выпрямиться — вдох.
* Встать, ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями согнуты в локтях. Поднять гантели к поясу — выдох, опустить — вдох.
* Встать прямо, ноги на ширине плеч, гантели в вытянутых вперед руках. Поворачиваться, разводя руки в стороны, — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.
* Встать, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках, поднять прямые руки через стороны вверх с подъемом на носки, прогнуться назад — вдох, опустить руки — выдох.
* Встать с гантелями в согнутых руках на плечах. Глубоко присесть, не отрывая пяток от пола, — выдох, встать — вдох.
* Лечь на живот с вытянутыми ногами, упереться в пол кистями или локтями. Попеременно сгибать и разгибать ноги. Дыхание произвольное.
* Встать, держа руки за спиной, гантели прикреплены к ногам. Попеременно поднимать и опускать ноги. Дыхание произвольное.
* Встать с гантелями в опущенных руках. Согнуть руки к плечам — вдох, разогнуть — выдох.
* Встать с гантелями у плеч в согнутых руках. Вращать кисти в обе стороны. Дыхание произвольное.

Упражнения с гантелями для подростков от 11 до 13 лет[

В этом комплексе используются гантели массой от 1 до 5 кг. Упражнения выполняются от 1 до 3 раз в медленном темпе. Отдых между упражнениями — до 5 минут. Дыхание при выполнении упражнений свободное, непринужденное. Подходит наилучшим образом для детей в возрасте от 11 до 13 лет.

* Встать, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках, ладони обращены к туловищу. Поднять руки через стороны вверх — вдох, опустить — выдох.
* Встать, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках, ладони развернуты вперед. Одновременно или попеременно сгибать руки в направлении к плечам — вдох, разгибать — выдох.
* Встать, поднять гантели к плечам. Плавно и глубоко присесть — выдох, встать с подъемом на носки — вдох.
* Встать с гантелями в опущенных руках. Плавно и глубоко присесть на всей ступне, при этом одновременно или попеременно поднимая руки к плечам. Дыхание произвольное.
* Сесть на стул, гантель в руках за головой. Наклониться вперед — выдох, выпрямиться — вдох.
* Лечь на спину, гантели на груди в согнутых руках. Поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох.
* Встать, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках, ладони обращены к туловищу. Наклониться в сторону, одновременно подтягивая к подмышке одну руку — вдох, выпрямиться — выдох.
* Встать с гантелями у плеч в согнутых руках. Поднять руки вверх, поднимаясь на носки — вдох, принять исходное положение — выдох.
* Сесть на стул, гантель за головой, локти подняты. Выпрямлять руки вверх, не меняя положения локтей, — вдох, согнуть руки — выдох.
* Сесть на стул, гантель за головой. Повороты туловища в стороны — выдох, вернуться в исходное положение — вдох.
* Встать с гантелью за спиной в опущенных руках. Присесть на носках — выдох, встать — вдох.
* Встать с гантелью в опущенных руках. Присесть на полной стопе, руки вперед — выдох, встать.
* Встать с гантелями на груди в согнутых руках. Наклониться вперед, опуская руки вниз — выдох, выпрямиться — вдох.
* Встать с гантелями в вытянутых в стороны руках. Согнуть руки к плечам — выдох, разогнуть — вдох.
* Встать с гантелями у плеч в согнутых руках. Разогнуть руки вперед — вдох, согнуть выдох.
* Встать с гантелями в опущенных руках. Присесть, разводя руки в стороны, спина прямая — вдох, встать — выдох.
* Встать с гантелями в опущенных руках. Вытянуть руки перед собой и поворачивать кисти в обе стороны. Дыхание произвольное.
* Встать с гантелями в опущенных руках. Поднять руки вверх и поворачивать кисти в обе стороны. Дыхание произвольное.

Завершение занятия.

 **Комплекс упражнений с гантелями** **для детей** рекомендуется завершать упражнениями на восстановление дыхания. Например, таким, как медленная ходьба с глубоким дыханием. Выполняя его, ребенок, глубоко дыша, несколько минут спокойно ходит после упражнений.