**Комплекс упражнений утренней гимнастики хоккеистов**

1. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Наклоны вправо (влево), скрещивая руки над головой. При выпрямлении скрещивать руки перед туловищем.

2. Из стойки предыдущего упражнения круговые вращения руками с приседаниями, подскоками, поворотом туловища вправо (влево).

3. Присесть, ноги вместе, руки на бедрах. Левую, а затем правую ногу вытянуть вперед, затем в сторону.

4. В положении сидя, ноги согнуты, ступни вместе, колени врозь, руки на коленях. Давлением рук на колени развести их в стороны (ступни прилегают к полу).

5. В положении сидя, ноги вытянуть вместе, согнуть в колене левую ногу, руки согнуть в локтях и положить на затылок. Затем наклониться к ноге с касанием рукой пальцев ноги. То же с правой ногой.

6. Лежа на лопатках, коснуться пальцами ног пола за головой. Согнуть ноги в коленях и подтянуть к груди. Резким движением выпрямить их.

7. Из положения стоя, руки опущены вдоль туловища наклоны вперед с расслаблением мышц плеча и потряхиванием рук.

8. Ноги шире плеч, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Поворачивая туловище влево (вправо), поочередно касаться пола то одной, то другой рукой.

9. Ноги вместе, руки в стороны. Левой ногой коснуться пальцев левой руки, а затем, описав ногой полукруг, коснуться пальцев правой руки. Приставить ногу и повторить упражнение с правой ногой.

10. Сесть на корточки, руки вытянуть за спиной. Встать на колени, перенеся руки вперед.

11. Упор присев. Левой прямой ногой выполнять круги, затем выполнить то же упражнение – правой.

12. Из положения лежа на спине, руки в стороны делать круговые движения ногами и туловищем так, чтобы руки не отрывались от пола.

Каждое упражнение выполняют по 5-10 раз в каждом подходе, количество подходов 3-5, в зависимости от возраста

В КОНЦЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ УЧАЩЕННЫЙ БЕГ НА МЕСТЕ 1-2 МИН.

Продолжительность гимнастики до 30 минут.