Данный комплекс упражнений не является авторской разработкой. Я подобрал наиболее известные, простые для усвоения и эффективные по степени воздействия на суставы упражнения для регулярного их применения в своей профессиональной деятельности. Данный комплекс или отдельные упражнения из него применяю при изучении каждого из разделов программы по физической культуре, а также во внеурочной деятельности. Упражнения применяются в вводно-подготовительной части урока после беговой разминки.

**Упражнения для шейного отдела позвоночника**

1. Наклоны головы вперед и назад, затем вправо и влево, стараясь коснуться ухом плеча.
2. Медленные повороты головы вправо и влево.
3. Круговые движения головой.

Первоначальное количество повторений- 10-15 раз. Постепенно увеличивается темп выполнения упражнений и амплитуда движений, количество повторений можно увеличить до 20-30 раз. В случае возникновения дискомфортных ощущений или головокружения количество повторений уменьшаем до первоначального.

**Упражнения для лучезапястных, локтевых и плечевых суставов**

1. Вращения кистями рук вовнутрь и наружу ( пальцы рук выпрямлены или сжаты в кулаки) – 15-30 раз.
2. Руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы собраны в замок. Круговые движения кистями вправо-влево – 12-20 раз.
3. Руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы собраны в замок. Руки вытягиваем вперед, разгибаем в локтевых суставах, ладони выворачиваем наружу – 8-10 раз.
4. Руки в стороны, плечи неподвижны. Вращения предплечьями перед собой – 20-30 раз.
5. Прямые руки подняты вверх, пальцы собраны в кулаки. Круговые движения прямыми руками поочередно вперед и назад, руки в локтях не сгибать – до 20 раз в каждую сторону.
6. Прямые руки опущены вниз и прижаты к бокам. Вращения плечами вперед и назад – до 20 раз в каждую сторону.

**Упражнения для тазобедренных суставов**

1. Махи прямыми ногами вперед и назад (по 20 раз на каждую ногу). Для поддержания равновесия использовать опору о стену или плечо партнера.
2. Стоя на одной ноге, круговые движения коленом согнутой ноги (по 15-20 раз на каждую ногу) . Для поддержания равновесия использовать опору о стену или плечо партнера.
3. Ноги шире плеч, руки на поясе. Круговые движения бедрами – по 15-20 раз в каждую сторону.
4. Присед на одной ноге (пятку опорной ноги не отрывать от пола), вторая нога прямая отведена в сторону. Покачивания на опорной ноге вперед-назад – по 10-20 раз на каждой ноге.
5. Одна нога отведена вперед и согнута в колене, вторая – отведена назад и выпрямлена. Пружинистые покачивания с небольшой амплитудой – по 15-20 раз на каждой ноге.

**Упражнения для коленных и голеностопных суставов**

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Руки на поясе или за головой.
2. Ноги на ширине плечи слегка согнуты в коленях, руки на коленях. Круговые движения в коленных суставах вправо – влево – по 15-20 раз в каждую сторону.
3. Ноги на ширине плеч, руки за головой или выпрямлены перед собой на уровне плеч. Приседания, стараемся ягодицами коснуться пяток – 20-50 раз.
4. Встать на колени. Садиться на пятки – по 20-30 раз
5. Встать на колени. Садиться на пол справа и слева от пяток – 15-20 раз в каждую сторону.
6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ставим правую ногу на носок и выполняем вращения в голеностопном суставе, затем то же левой ногой. По 15-20 раз каждой ногой.