|  |
| --- |
| **17 группа** |
| **Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой** |
| **Упражнение 1**И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, палка хватом с боков у груди.Руки с палкой вытянуть вперед, поднять вверх.Руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и.п.Повторить 6 раз.**Упражнение 2**И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка хватом с боков внизу.Руки с палкой вытянуть перед собой, наклониться вперед, коснуться пола палкой.Выпрямиться, руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и.п.Повторить 6 раз.**Упражнение 2 (второй вариант)**И.п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой вытянуты вперед.Присесть, положить палку на пол перед собой, встать.Присесть, взять палку, вернуться в и.п.Повторить 6 раз.**Упражнение 3**И.п. – сидя на полу, палка хватом с боков у груди.Наклониться вперед, потянуться, коснувшись палкой стоп, вернуться в и.п.Повторить 6 раз.**Упражнение 4**И.п. – лежа на спине, палка хватом с боков вверху, ноги прямые. Колени согнуть, палкой коснуться стоп, вернуться в и.п.Повторить 6 раз.**Упражнение 5**Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 20 секунд. |