|  |
| --- |
| **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой** |
| **Упражнение 1**  И.п. – стоя, ноги врозь, руки с палкой опущены вниз.  Вытянуть руки с палкой вперед, поднять вверх.  Вытянуть руки с палкой вперед, вернутся в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 2**  И.п. – стоя, ноги расставлены на ширину ступни, руки с палкой опущены вниз.  Руки с палкой вытянуть вперед, присесть, удерживая палку.  Встать, руки с палкой вытянуть вперед, вернутся в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 2 (второй вариант)**  И.п. – широкая стойка, руки с палкой перед собой.  Выполнять повороты туловища вправо-влево, сохраняя положение рук, вернутся в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 3**  И.п. – стойка на коленях, палка внизу.  Повернуть туловище вправо, отведя палку в сторону (руки прямые), вернутся в и.п.  Повторить 5-6 раз.  **Упражнение 4**  И.п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях.  Поднять палку вверх, наклониться вперед, коснутся палкой пола как можно дальше.  Выпрямится, подняв палку вверх, вернутся в и.п.  **Упражнение 5**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу.  Переступать приставным шагом в сторону вдоль палки на пятках, опираясь носками ног о палку.  **Упражнение 6**  Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд. |