Комплекс № 6 ОРУ с гимнастической палкой.

1. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2-палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. 6-8 раз.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2- исходное положение, вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12-15 раз.

3. И. п.- стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 - поворот туловища направо; 2- исходное положение; 3-4 -то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10-12 раз.

4. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 - поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5-8-встать, не касаясь руками и палкой пола. 10-15 раз.

5. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1- правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в левую сторону. При наклоне - выдох, при выпрямлении- вдох. 10-12 раз.

6. Исходное положение - лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу). 1 - 2 - прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6-8 раз.

7. Исходное положение - лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 - сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3-4 - исходное положение Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10-12 раз.

8. Исходное положение - о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20-30 с).