

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

1. Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
4. Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, под-няться на носки, удержать это положение 3-4 секунды.
5. Это же упражнение, но без гимнастической стенки.
6. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать принять И.П.

## **УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

1. И.П. - ноги вместе, палка внизу.  
На счет 1 - левую(правую) ногу назад на носок, палку вверх-вдох. На счет 2 - и.п. - выдох.
2. И.П. - палку на шею.  
На счет 1-2 - палку назад,3-4 - и.п. Дыхание произвольное.
3. И.П. - хватом за конец двумя руками палку вверх.  
На счет 1 - медленный наклон назад.  
На счет 2 - и.п. (выдох).
- 4.И.П. – стойка – ноги врозь, палку вниз.  
На счет 1 - наклон влево,левый конец к правому плечу,палку вверх - вдох.  
На счет 2 - и.п. (выдох).
5. И.П. - стойка ноги врозь, палку назад - вниз.  
На счет 1 - наклон вперед, палку отвести как можно больше назад-выдох.  
На счет 2 - И.П. (вдох).
6. И.П. - ноги вместе, палка внизу.  
На счет 1 – выпад правой ногой в сторону – палка – вверх.  
На счет 2 - наклон вперед, палку на лопатки.  
На счет 3 - выпад левой ногой в сторону, палка вверх.  
На счет 4 - и.п. Дыхание произвольное.
7. Подскоки с одновременным движением рук вверх с палкой.  
Повторить 8-10 раз.