**Упражнения с гимнастической палкой**

1.   И.  п.— стойка   ноги  вместе,  палка  внизу.    1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., вы­дох. 6—8 раз.

2.  И. п.— стойка  ноги врозь, палка  внизу.  1 — наклон впе­ред, руками коснуться пола, выдох;  2—и. п., 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—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, но­ги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4.   И. п.— 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.   И. п.— стойка  ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при вы­прямлении— вдох.  10—12 раз.

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

7.  И. п.— 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 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8.  И. п.— 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).