*Приложение 1*

 **Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.**

* И. п. – стойка ноги врозь, палка вниз широким хватом.

1 – наклон головы вперёд

2 – наклон головы назад

3 – наклон головы влево

4 – наклон головы вправо

* И. п. – стойка ноги врозь, палка вниз широким хватом.

1-4 – круговые движения головой вправо

5-8 – тоже влево

* И. п. - стойка ноги врозь, палка вниз широким хватом.

1 – палку вперёд

2 – палку вверх

3 – палку на лопатки

4 – палку вверх

5 – палку на лопатки

6 – палку вверх

7 – палку вперёд

8 – И. п.

* И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечах.

1-2 – поворот корпуса вправо

3-4 – тоже влево

* И. п. – О. с., палка вниз широким хватом

1 – палку вверх, прогнуться, левую ногу назад на носок

2 – И. п.

3 – палку вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок

4 – И. п.

* И. п. – стойка ноги врозь, палка за спиной, узким хватом.

1-3 – наклон вперёд, руки вперёд

4 – И. п.

* И. п. – стойка ноги врозь, палка вертикально опирается в пол и ладони рук.

1-7 – наклон вперёд прогнувшись

8 – И. п.

* И. п. – палка вперёд.

1 – мах ногой вперёд

2 – И. п.

* И. п. – стоя на правом колене, левая нога в сторону, палка на плечах

1 – развернуть корпус влево

2 – наклон к левой ноге

3 – выпрямить корпус

4 – И. п.