

## Памятка для родителей

### Комплекс упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия

1. И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1- палку вверх; 2- опустить за голову; 3- палку вверх; 4- и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.- стойка ноги врозь, палку держать за спиной согнутыми в локтях руками. 1- поворот вправо; 2-и.п.; 3-влево; 4 и.п. 6-8 раз.
3. И.п.- стойка ноги врозь, палку держать за спиной согнутыми в локтях руками. 1- наклон вправо; 2-и.п.; 3-влево; 4 и.п. 6-8 раз.
3. И.п.- стойка ноги врозь, палка за спиной. 1-отведение рук назад; 2-и.п. 6-8 раз.
4. И.п.- стойка ноги врозь, палка в вытянутых вперёд руках. 1-палку вниз; 2- в груди; 3-4 и.п. 8-10 р.
5. «Коромысло». И.п.- стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклоны вправо, влево. 8 -10 р.
6. И.п.- ноги на ширине стопы, палка в вытянутых вперёд руках. 1- правую ногу назад на носок, палку вверх; 2- полуприсед, палка вперёд; 3-4 то же с левой ноги. 8 -10 раз
7. И.п.- стойка ноги врозь, палка за спиной вертикально полу, правая рука удерживает верхний конец палки, левая – нижний. 1- разгибая правую руку поднимать палку вертикально полу, 2- и.п. Выполнять 8-10 раз каждой рукой.
8. И.п.- сидя на стуле. Катать палку стопами. 1 мин.
9. Ходьба по палке приставными шагами вправо и влево.
10. Ходьба по палке вперёд и назад, носки врозь.
11. Стоя на гимнастической палке, перекачивать стопы с пятки на носок.