**Упражнения на гимнастической скамейке*(продольная скамеечка в домашних условиях)***

Комплекс 5,6

1. Стоя на обеих ногах в основной стойке, поднять руки вверх и прогнуться, наклонив голову назад.

2. Стоя на одной ноге, другую, согнутую, поднять вперёд повыше. Голову наклонить вперёд, касаясь лбом колена.

3. Хлопки в ладоши под ногой, поочерёдно поднимая ноги. После хлопка руки вверх.

4. Стоя на одном колене, сед на пятку с наклоном.

5. Стоя на одном колене, другую ногу вперёд. Для усложнения равновесия руки вверх или за голову.

6. Равновесие: выполняется на одной ноге, другая отведена назад повыше, руки в стороны. (То же с другими положениями рук.)

 7. Боковое равновесие на одной ноге, другая вперёд, руки вниз.

9. Боковое равновесие. Медленные переходы из одного равновесия в другое, меняя положения рук и ног.

10. Заднее равновесие, голову назад сильно не наклонять. Медленные переходы в боковое равновесие и обратно.

11. Равновесие с захватом быстрым движением ноги в сторону.

Примечание . Один из эффективных способов тренировки в равновесии — переход из одного равновесия в другое. Но при этом надо обращать внимание на плавность движений, не допуская поспешности. Быстрые движения могут привести к потере равновесия.

12. Из стойки ноги врозь продольно повороты туловища с наклонами назад. Для усложнения в конце поворота поднять руки вверх.

13. В стойке на правой ноге, левая сзади на носке. Поворот налево, наклон влево с движением обратно, руки вверх и затем в стороны.

14. В основной стойке, носки вместе, руки вперёд. Быстрые повороты туловища в стороны с разведением рук в стороны. При возвращении в и.п. хлопок в ладоши.

15. В стойке на двух коленях. Наклоны назад с поворотом туловища и поочерёдным касанием руками ступни стоящей на колене ноги.

16. Стоя на одном колене, другая на носке. Повороты туловища в стороны, удерживая мяч на руках впереди.

17. Шагом левой ноги вперёд поворот кругом на левой.

18. Ходьба со сменой положений рук на каждом шаге.

19. Передвижение на носках вперёд, назад, боком, приставным шагом, шагом галопа с фиксированным положением рук.

20. Передвижение выпадами с круговым движением ногой в сторону.

21. Передвижение с приседанием на одной ноге и круговым движением другой ногой с одновременной сменой положения рук.

22. Опускание в упор присев, переход в стойку на колене и вставание.

23. Прыжки со сменой ног в полуприсед.

24. Прыжки на одной ноге с махом другой вперёд-назад.

25. Из упора присев прыжки со сменой ног в упор присев.