ЛФК6 кл.

**Комплекс № 2**

**(вправи з предметами на голові,**

**для формування правильної постави)**

**1.**В.п. –  прийняти правильну поставу біля стіни. На голову покласти мішечок з піском (або інший предмет вагою 200–300 г). Пройти 10–12 кроків, не загубивши предмет і зберігаючи правильну позу, й, повернувшиця назад до стіни, перевірити правиль­ність постави. Повторити вправу 6–8 разів із різними положеннями рук (руки внизу, на поясі, в сторони, за головою, вгорі).

**2.**В.п. –  стійка з предметом на голові (книга, мішечок). Стати на коліна й повернутися у вихідне положення. Те саме –  з закритими очима. Повторити 5– 6 разів.

**3.**В.п. –  стійка з предметом на голові (книга, мішечок). Стати на коліна, сісти на п'ятки та повернутися у вихідне положення, зберігаючи правильну поставу. Повтори­ ти 8–10 разів.

**4.**В.п. –  стійка з предметом на голові. Стати на гімнастичну лавку і зійти з неї. Повторити 8–10 разів.

**5.**Ходьба з предметом на голові. Ходьба на носках, ходьба з підніманням прямих ніг,  
ходьба випадами на одній лінії (до 1 хв.). Повторити 4–5 разів.

**6.**Лазіння з предметом на голові по похилій площині (на колінах).

**7.**Лазіння по гімнастичній стінці вгору, вниз, в сторони з предметом на голові.

**8.**З предметом на голові сісти на підлогу, стати на коліна і повернутися у вихідне по­ложення. Те саме із  закритими очима.

**9.**В.п. –  стоячи на колінах з предметом на голові. Поставити ліву ногу в сторону, впе­ред, зберігаючи правильну поставу. Те саме –  правою ногою. Повторити 6–8 разів.

**10.**З предметом на голові правильно присідати, руки вперед. Повторити 6–8 разів.

**11.**З предметом на голові ходьба з переступанням через перешкоди (палиці, м'ячі тощо).