ЛФК7 кл.

**Комплекс вправ щодо тренування рівноваги.**

1. Носки і п’ятки разом, руки на поясі, очі закриті- стояти 20 сек.
2. Права перед лівою на одній лінії руки на поясі- стояти 20 сек.
3. Теж саме, але із закритими очима до 15 сек.
4. Ноги разом, руки на поясі, піднятися на носки – до 15 сек.
5. Те ж саме, але із заплющеними очима – до 10 сек.
6. Руки на поясі, піднятися на носок , іншу ногу зігнуту підняти вперед – до 15 сек.
7. Стоячи на одній, іншу зігнути підняти вперед – стояти до 10 сек. Очі заплющені.
8. Ноги разом, на носки і виконати 5 нахилів вперед один за секунду.
9. Права перед лівою на одній лінії, руки на пояс, виконати 6 маятниково подібних нахилів тулуба в сторони. Один нахил за сек.
10. Ноги разом, піднятися на носки, голову до краю відхилити назад – до 15 сек.
11. Те ж саме, але із заплющеними очима – до 10 сек.
12. Стати на носки виконати 6 колових рухів головою.
13. Стати на одну, іншою виконати 6 махів вперед і назад, руки на поясі. Те ж саме на іншій. Складніший варіант – стоячи навшпиньки.
14. Стати на носки, 10 разів швидко відкинути голову назад.
15. Стоячи на правій, ліву зігнуту підняти вперед, голову відкинути назад, очі заплющити стояти 5 сек.
16. Те ж саме на лівій.