



Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна

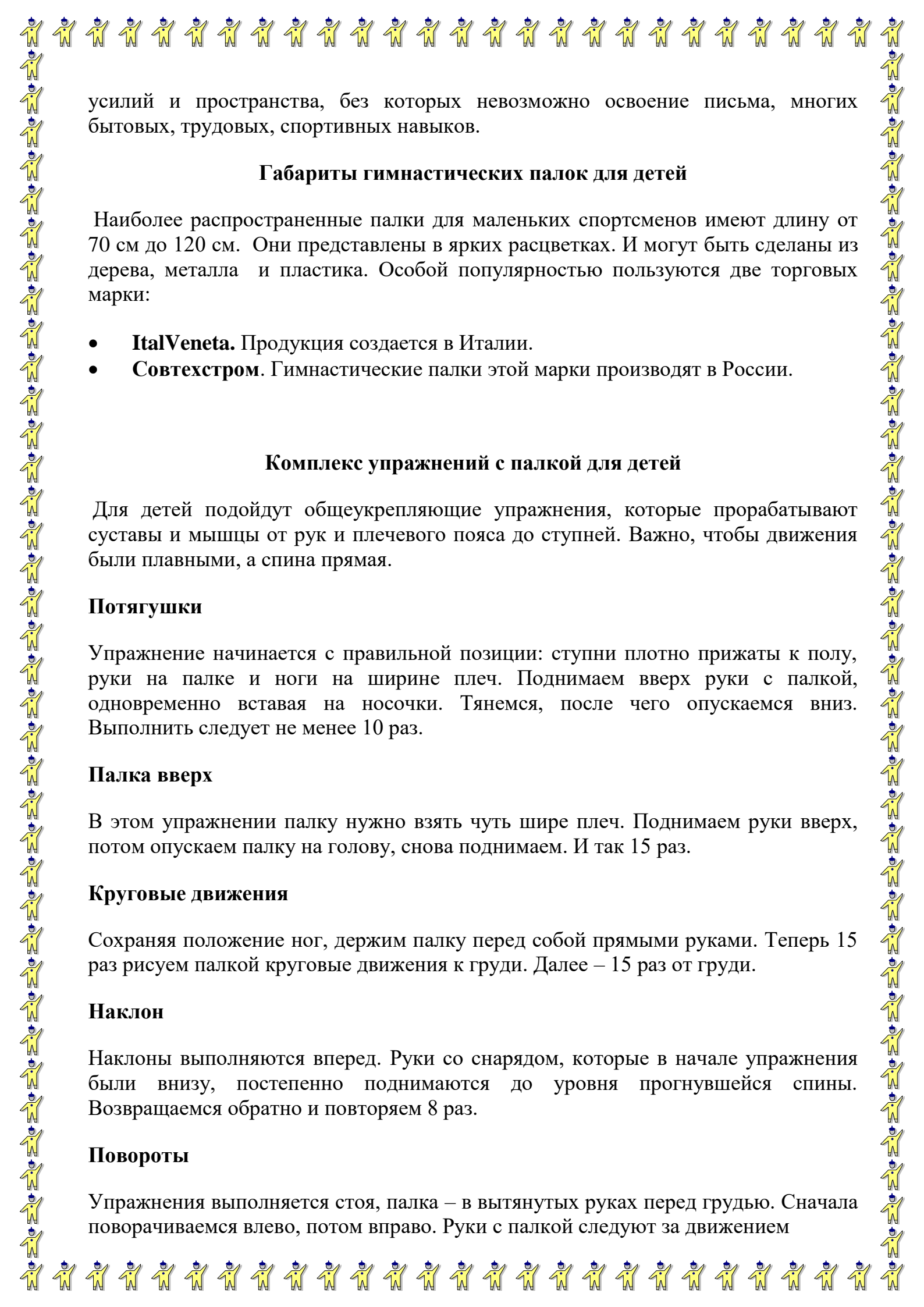
Консультация для родителей на тему:

«Игровые упражнения с гимнастической палкой для детей»

Гимнастическая палка - это спортивный атрибут, специальное приспособление, которое спортсмены используют для тренировок. С этим тренажером можно заниматься в любых условиях. Как в спортзале, так и дома, на улице. Единственное, что нужно для использования снаряда - это большое количество места вокруг спортсмена. Если его не будет, то свободно выполнять упражнения у юного гимнаста не получится.

Использование гимнастической палки позволяет разнообразить различные физические упражнения и обладает следующими преимуществами:

- Корректирует осанку, помогая удерживать спину прямой и зафиксировать позвоночник; помогает в профилактике плоскостопия и укрепления пресса;
- Развивает подвижность в плечевых суставах;
- Способствует более правильному и четкому выполнению упражнений.
- Упражнения с палками служат для усиления деятельности мышц рук и плечевого пояса, увеличения амплитуды (*размаха*) движения при наклонах, поворотах, перешагиваниях;
- Помогают детям овладеть точными направлениями движений рук (*вверх, за спину и др.*);
- Создают конкретные представления о движениях и положениях рук по отношению к телу и полу (*вперед — параллельно полу, к плечу — вдоль туловища и т. п.*);
- Главным преимуществом гимнастической палки является ее сбалансированность. Когда ребенок выполняет упражнение с ней, то нагрузка идет как на левую часть тела, так и на правую — распределяется равномерно.
- Упражнения с палками развивают гибкость, хорошая гибкость помогает избежать многих травм.
- Стать выносливым и ловким. С помощью специальных упражнений на снаряде ребенок может проработать свою грацию.
- Универсальность упражнений с гимнастической палкой состоит в их многообразии воздействия на мелкую моторику, и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку



усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков.

Габариты гимнастических палок для детей

Наиболее распространенные палки для маленьких спортсменов имеют длину от 70 см до 120 см. Они представлены в ярких расцветках. И могут быть сделаны из дерева, металла и пластика. Особой популярностью пользуются две торговых марки:

- **ItalVeneta.** Продукция создается в Италии.
- **Совтехстром.** Гимнастические палки этой марки производят в России.

Комплекс упражнений с палкой для детей

Для детей подойдут общеукрепляющие упражнения, которые прорабатывают суставы и мышцы от рук и плечевого пояса до ступней. Важно, чтобы движения были плавными, а спина прямая.

Потягушки

Упражнение начинается с правильной позиции: ступни плотно прижаты к полу, руки на палке и ноги на ширине плеч. Поднимаем вверх руки с палкой, одновременно вставая на носочки. Тянемся, после чего опускаемся вниз. Выполнить следует не менее 10 раз.

Палка вверх

В этом упражнении палку нужно взять чуть шире плеч. Поднимаем руки вверх, потом опускаем палку на голову, снова поднимаем. И так 15 раз.

Круговые движения

Сохраняя положение ног, держим палку перед собой прямыми руками. Теперь 15 раз рисуем палкой круговые движения к груди. Далее – 15 раз от груди.

Наклон

Наклоны выполняются вперед. Руки со снарядом, которые в начале упражнения были внизу, постепенно поднимаются до уровня прогнувшейся спины. Возвращаемся обратно и повторяем 8 раз.

Повороты

Упражнение выполняется стоя, палка – в вытянутых руках перед грудью. Сначала поворачиваемся влево, потом вправо. Руки с палкой следуют за движением



туловища до максимального сопротивления. 10 раз.

Приседания

Осложняем классические приседания: тянем прямые руки с гимнастической палкой вперед во время движения всего тела вниз. Спина должна быть прямая.

Дорожка

Кладем палку на пол перед ребенком. Нужно пройти по ней, как по канату.

Массаж

Ребенок, сидя на стуле, перекатывает ступнями палку – от носочков до пятки.

Для профилактики нарушений осанки детей можно включить в тренировки следующие упражнения:

Ходьба

Чередуем ходьбу на носочках с поднятыми вверх руками с ходьбой на пяточках с палкой на лопатках. Делаем акцент на прямой спине.

Наклон

Это упражнение не повторяет полностью предыдущие наклоны, потому что палку надо держать за спиной. Важно во время наклона сохранять спину прямой.

Вверх-назад

Исходная позиция – стоя на ширине плеч. Руки с гимнастической палкой поочередно поднимаем вверх и опускаем назад до максимума, к спине.

Комплексы оздоровительной гимнастики с гимнастической палкой



Для мышц рук и плечевого пояса:

1. «Палка вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч.

1 — палку вверх; 2 — сгибаем руки, палку назад на голову; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. «Хватайка» И.п. – ноги на ширине плеч, палка вертикально в одной рукой, зажав ее снизу и перехватом пропускаем ее через кулак до верхнего конца, затем подбрасываем палку вверх, таким же способом. Повторить это упражнение другой рукой.

3. «Паучок» И.п. – то же.

Пальцы одной руки поднимаются по палке с низу вверх, затем другой рукой

Для мышц туловища:

4. «Наклон» И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу.

1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (6 раз).

5. «Повернись» И. п. — сидя на коленях, палка перед собой у груди.

1 — поворот вправо; 2 — исходное положение; 3 — влево; 4 — исходное положение (6 раз).

6. «Птичка на веточке» И. п. — лежа на животе, руки впереди, палка в обеих руках, ноги вместе.

1 — поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 2 — исходное положение; 3 — поднять руки и ноги одновременно, подержать 1-2 секунды; 4 — исходное положение (5-6 раз).

Для мышц ног и стоп:

7. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч.

1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (6 раз)

8. «Массаж ног» И. п. — сидя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой (6 раз).

9. Прыжки: И. п. — ноги вместе, палка на полу; прыжки — через палку.

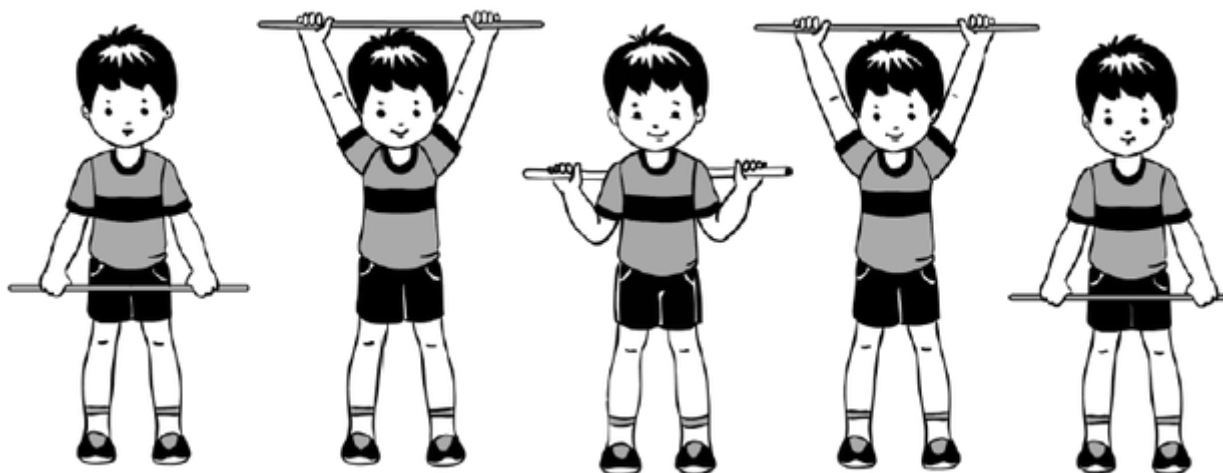
1 — прыгнуть через палку, повернуться кругом; 2 — перепрыгнуть через палку, повернуться кругом (6 раз).

После упражнений с гимнастической палкой необходимо: выполнить упражнения на расслабление мышц рук.

Дыхательные упражнения. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх (вдох носом), 2 — палку вниз, вернуться в исходное положение (выдох ртом) (2-3 раза).



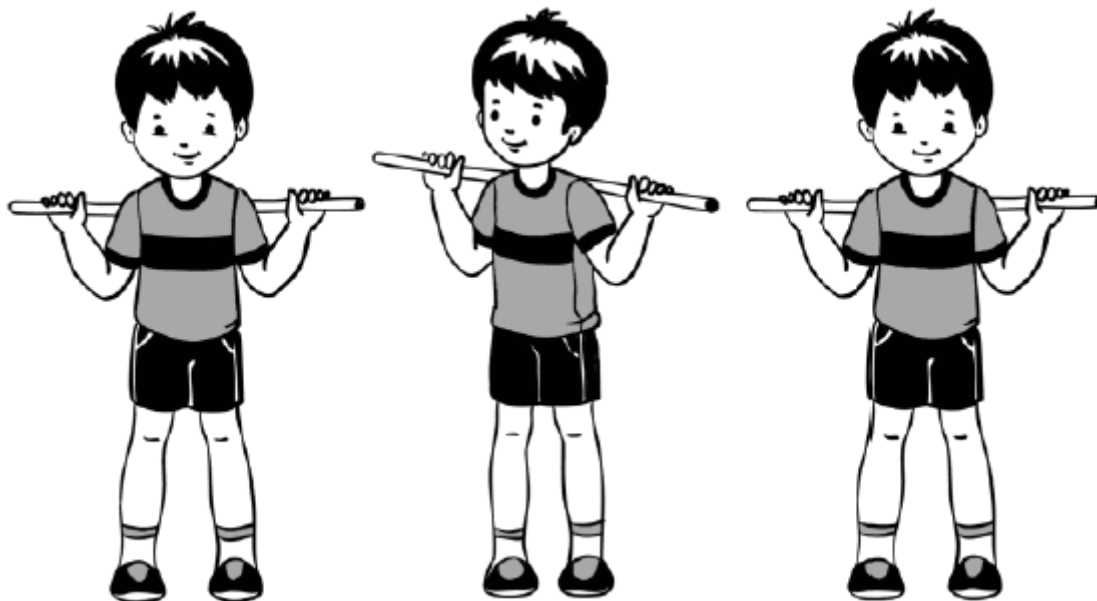
1. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову, на плечи; 3 — палку поднять вверх, исходное положение (6-8 раз).



2. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).



5. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

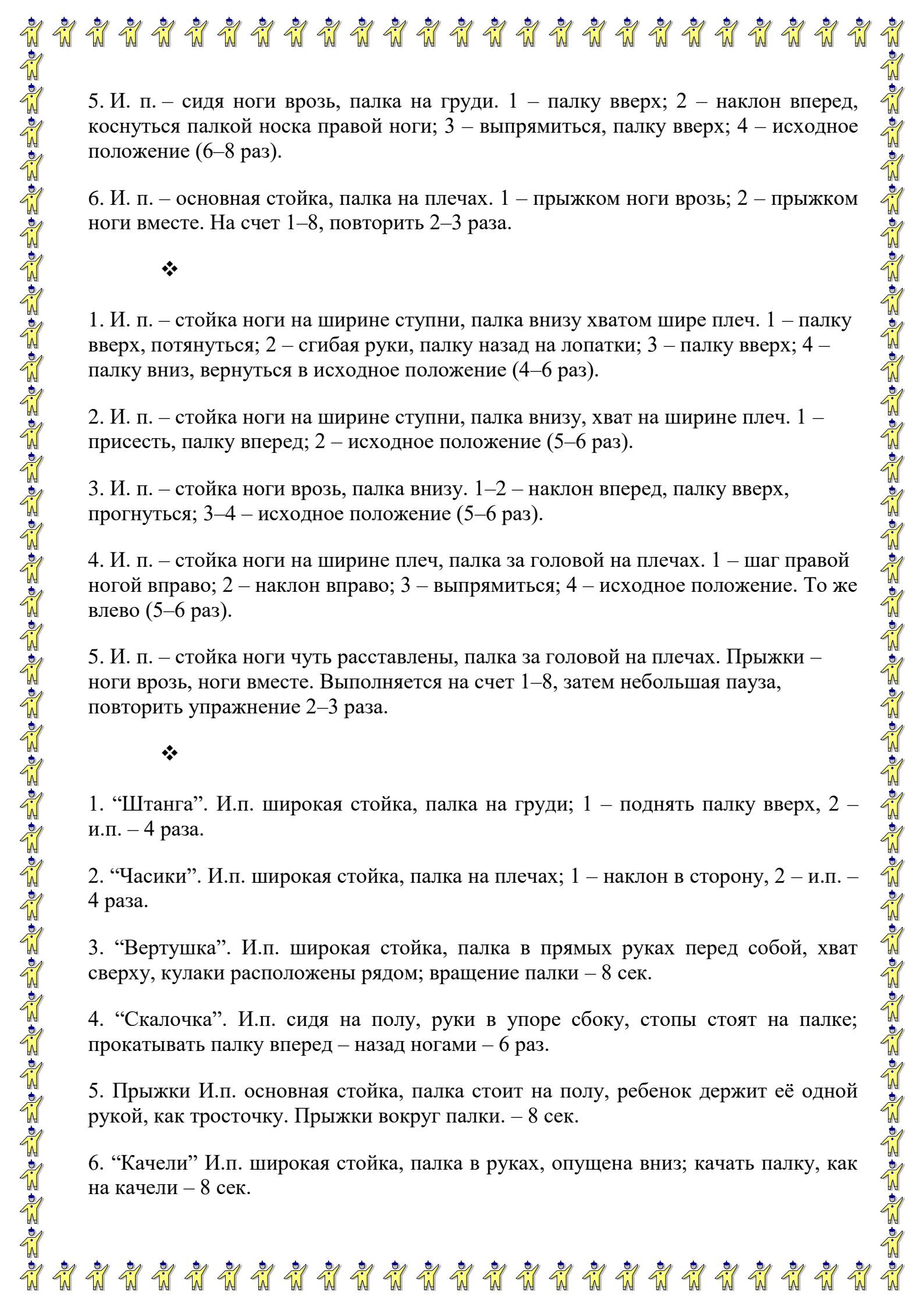


1. И. п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку положить на лопатки;

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – присесть, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).



5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.



1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2–3 раза.



1. “Штанга”. И.п. широкая стойка, палка на груди; 1 – поднять палку вверх, 2 – и.п. – 4 раза.

2. “Часики”. И.п. широкая стойка, палка на плечах; 1 – наклон в сторону, 2 – и.п. – 4 раза.

3. “Вертушка”. И.п. широкая стойка, палка в прямых руках перед собой, хват сверху, кулаки расположены рядом; вращение палки – 8 сек.

4. “Скалочка”. И.п. сидя на полу, руки в упоре сбоку, стопы стоят на палке; прокатывать палку вперед – назад ногами – 6 раз.

5. Прыжки И.п. основная стойка, палка стоит на полу, ребенок держит её одной рукой, как тросточку. Прыжки вокруг палки. – 8 сек.

6. “Качели” И.п. широкая стойка, палка в руках, опущена вниз; качать палку, как на качели – 8 сек.



1. И. п.: ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Вернуться в И. п. опуститься на всю ступню.
2. И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Руки поднять вверх, поворот туловища вправо (*ноги от пола не отрывать*), палку вперед, посмотреть на палку, палку вверх, вернуться в и. п. . То же в левую сторону.
3. И. п.: сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на палку. наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, палку вверх. Опустить палку за плечи.
4. И. п.: лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверх за головой, палка касается пола. Подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коленям. Выпрямить ноги, руки с палкой поднять вверх.
5. И. п. : лежа на животе, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. Опустить палку вниз.
6. И. п. :стоя, ноги вместе. Руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.
7. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка в руках внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на палку. Опуститься на всю стопу, руки вниз.

Каждое упражнение выполнять по 5 раз.

Упражнений с гимнастической палкой, сопровождаемые рифмованными строчками из песенок, стихов.

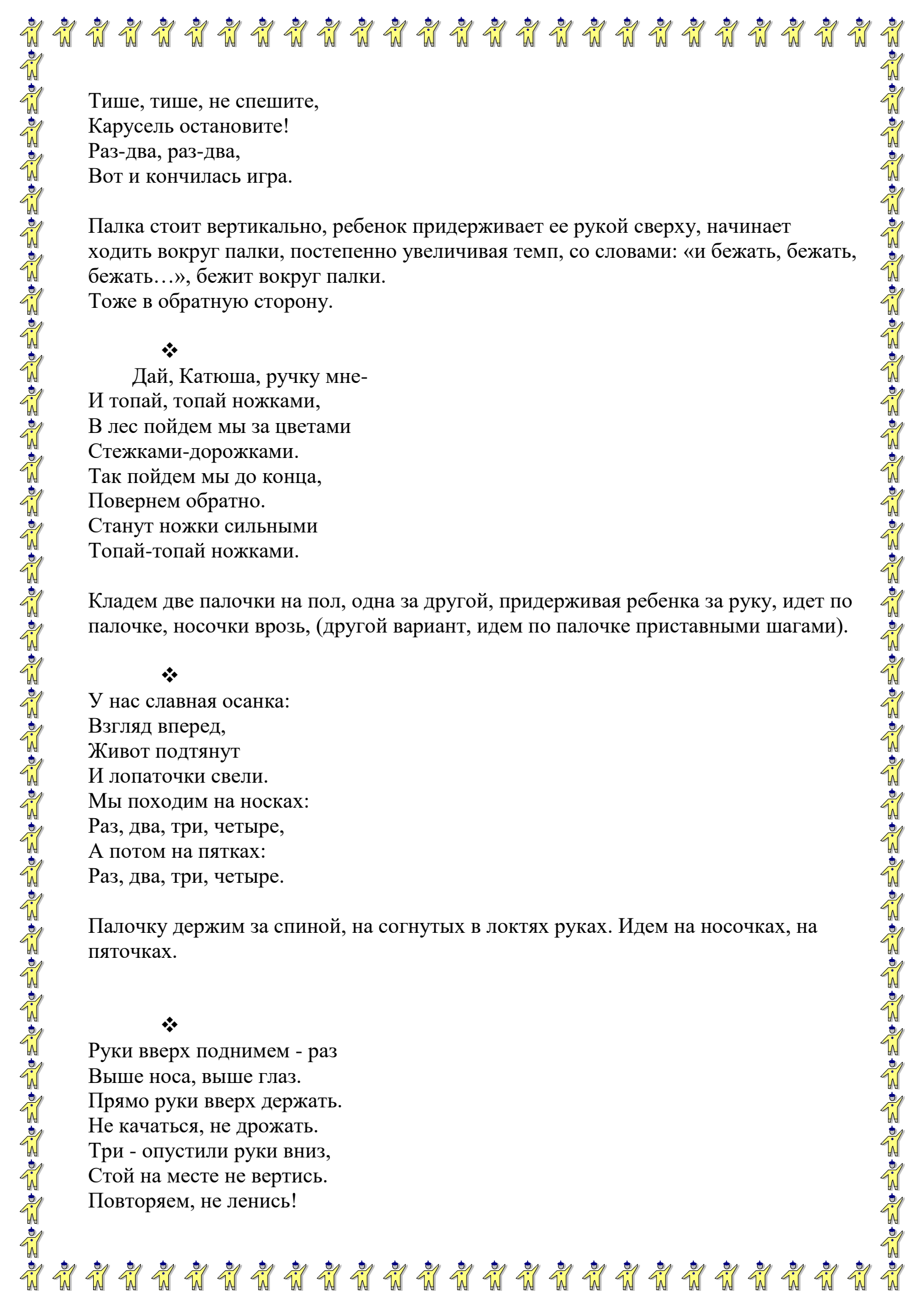


Мышь забралась к нам в кладовку,
Сыра сбросила головку,
Отщипнула крошку,
Увидала кошку-
И бежать, бежать, бежать
Поскорее в норку.

Палка стоит вертикально, ребенок придерживает ее рукой сверху, начинает ходить вокруг палки, постепенно увеличивая темп, со словами: «и бежать, бежать, бежать...», бежит вокруг палки.
Тоже в обратную сторону.



Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели.
А потом, потом, потом,
Все бегом, бегом, бегом.



Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.

Палка стоит вертикально, ребенок придерживает ее рукой сверху, начинает ходить вокруг палки, постепенно увеличивая темп, со словами: «и бежать, бежать, бежать...», бежит вокруг палки.
Тоже в обратную сторону.



Дай, Катюша, ручку мне-
И топай, топай ножками,
В лес пойдем мы за цветами
Стежками-дорожками.
Так пойдем мы до конца,
Повернем обратно.
Станут ножки сильными
Топай-топай ножками.

Кладем две палочки на пол, одна за другой, придерживая ребенка за руку, идет по палочке, носочки врозь, (другой вариант, идем по палочке приставными шагами).

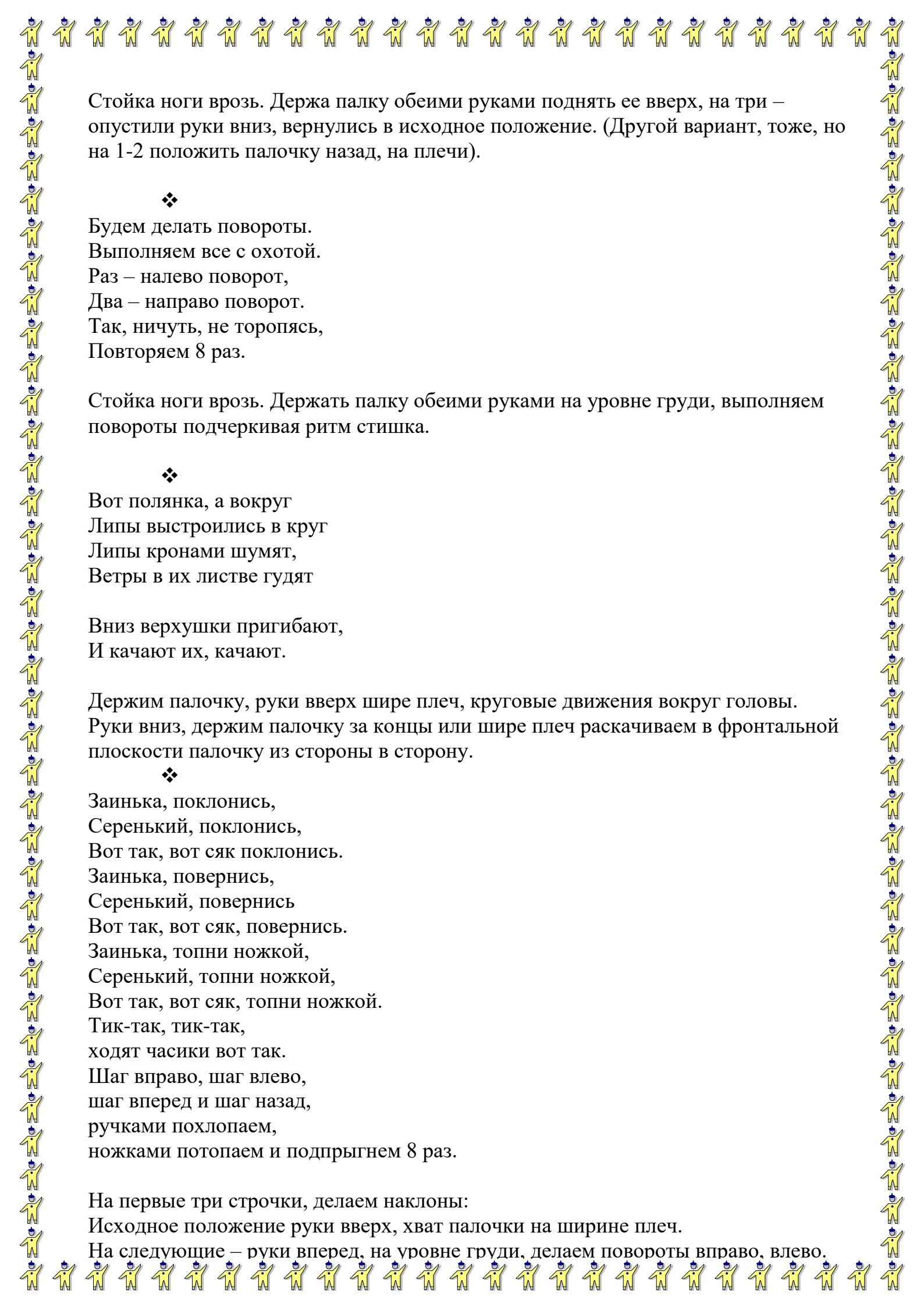


У нас славная осанка:
Взгляд вперед,
Живот подтянут
И лопаточки свели.
Мы походим на носках:
Раз, два, три, четыре,
А потом на пятках:
Раз, два, три, четыре.

Палочку держим за спиной, на согнутых в локтях руках. Идем на носочках, на пяточках.



Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать.
Не качаться, не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Повторяем, не ленись!



Стойка ноги врозь. Держа палку обеими руками поднять ее вверх, на три – опустили руки вниз, вернулись в исходное положение. (Другой вариант, тоже, но на 1-2 положить палочку назад, на плечи).



Будем делать повороты.
Выполняем все с охотой.
Раз – налево поворот,
Два – направо поворот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.

Стойка ноги врозь. Держать палку обеими руками на уровне груди, выполняем повороты подчеркивая ритм стиха.



Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят

Вниз верхушки пригибают,
И качают их, качают.

Держим палочку, руки вверх шире плеч, круговые движения вокруг головы.
Руки вниз, держим палочку за концы или шире плеч раскачиваем в фронтальной плоскости палочку из стороны в сторону.



Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Вот так, вот сядь поклонись.
Заинька, повернись,
Серенький, повернись
Вот так, вот сядь, повернись.
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, вот сядь, топни ножкой.
Тик-так, тик-так,
ходят часики вот так.
Шаг вправо, шаг влево,
шаг вперед и шаг назад,
ручками похлопаем,
ножками потопаем и подпрыгнем 8 раз.

На первые три строчки, делаем наклоны:

Исходное положение руки вверх, хват палочки на ширине плеч.

На следующие – руки вперед, на уровне груди, делаем повороты вправо, влево.

На последние три строчки палочку опускаем и выполняем задание в ритме песенки.

Поднять руки вверх, хват на ширине плеч,

Опустили руки вниз, выполняем в ритме, подчеркивая такт движения.



На столе часы стоят,

Целый день они стучат:

Тики-таки, тики-таки,

Тики-таки, тики-таки,

Тики-таки, тики-таки.

Ребенок сидит ноги скрестно или стоит, руки вверх, хват на ширине плеч, в ритме песенки, подчеркивает такт движения руками.

А в лесу растет черника, голубика, земляника и брусника, и морошка, и найдем грибов немножко, чтобы все это собрать нужно глубже присесть.

Руки вперед на уровне груди, хват на ширине плеч, приседание в ритме стиха.

Упражнения с применением гимнастической палки для профилактики плоскостопия.

- ❖ Катание предмета при помощи ног. Выполняется упражнение стоя либо сидя, палка перекачивается по поверхности. Далее упражнение повторяется одновременно обеими ногами. Длительность выполнения задания 10 минут.

- ❖ Хождение поперёк. Предмет располагается поперёк стопы, в её середине. Таким образом, выполняются шаги. Это упражнение наиболее эффективно при лечении поперечного плоскостопия.



Ходьба вдоль палки. Палка располагается параллельно стопам, вдоль.

на гимнастической палке – обхватить пальцами ног палку, сжать в «кулак», растопырить пальцы (до 20 раз)

❖ на гимнастической палке – пятками, приподнимаясь на носочки и опускаясь на пятки «пристукивая» по палке, двумя ногами, поочередно

каждой

- ❖ на гимнастической палке – «ямочкой», пальцы и пятки на полу, ходьба приставным шагом боком
- ❖ на гимнастической палке – нога «косолапая» прокатывание палки ребром ноги, поочередно каждой ногой
- ❖ поднятие гимнастической палки, каждой ногой поочередно, растопыривая и сжимая пальцы «в кулак»



Источники консультационного материала

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/03/22/ispolzovanie-gimnasticheskoy-palki-na-zanyatiyah-fizkulturoy>

<https://yandex.ru/turbo/vikids.ru/s/articles/gimnasticheskaya-palka-kak-vybrat-rebenku-kak-ispolzovat-na-trenirovках>

<https://stiralkovich.ru/gimnasticheskaja-palka-polza-dlja-detej/>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез,

Верхозина, Л. Г. Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / Л.Г. Верхозина, Л.А. Заикина. - М.: Учитель,

Прохорова, Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А. Прохорова. - М.: Айрис-пресс