



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для воспитателей на тему:

«ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Упражнения с гимнастической палкой используются для развития двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, точности исполнения отдельных положений и движений, для формирования и исправления осанки, профилактики плоскостопия и укрепления пресса у дошкольников.

В упражнениях с гимнастической палкой увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног. Кроме того, дети лучше контролируют свое выполнение движений. Постоянная нагрузка на кисти, разнообразные способы хвата (двумя или одной рукой, за концы и ближе к середине, снизу и сверху) развивают силу и координацию движений пальцев. Совместные действия с длинными палками, шестом способствуют точности движений.

Ценность упражнений в том, что они побуждают воспитанников к активной умственной деятельности: дети должны четко воспринимать как сами движения, так и результаты движений, устанавливать причинно-следственные связи между характером движения и его результатом, на основе всего вносить соответствующие коррективы для совершенствования последующих движений. Это содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у ребят.

Универсальность упражнений с гимнастической палкой состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Выполняя упражнения с палками, дети приучаются к согласованным движениям обеими руками.

При систематических занятиях упражнениями с палкой воспитываются организованность, умения работать в коллективе, аккуратность, подтянутость,

красивая походка. Гимнастические палки дают детям уже со среднего возраста. (длина 60—65, 80—90 см)

Гимнастическая палка – это предмет, о котором можно сказать: «Все гениальное – просто!»

Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для средней группы



1. «Палку на грудь». И.п.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — и.п.— выдох. Повторить 6 раз.
2. «Поворот». И.п.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.
3. «К колену». И.п.: сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — и.п. Спину все время держать прямо. Повторить 5 раз.
4. «Посмотри вперед». И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1—2 наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.
5. «На носок». И.п.: о. с. руки за спину, палка на полу перед ногами. 1 — правую ногу на носок к концу палки; 2 — и.п. То же, левой. Повторить 3 раза.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.



1. «Палку вверх». И.п.: ноги слегка расставить, палка у груди. 1—2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3—4 — и.п.— выдох. После 3 повторений — пауза, палку вниз. Повторить 3 раза.
2. «Вперед». И.п.: ноги врозь, палку вниз. 1—2 — наклон вперед, палку вперед, голову прямо; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
3. «Врозь». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу перед ногами. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.
4. «Через палку». И.п.: лежа на спине, руки вверх, палка на полу сбоку. Поворот на живот через палку, стараться ее не сдвигать. Так же, обратно. Повторить 3 раза.
5. «Палку и ноги вверх». И.п.: то же, палка над головой. 1—2 — палку и ноги вверх; 3—4 — и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.
6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Подскоки, продвигаясь вокруг палки (один круг), и ходьба на месте 8—10 шагов. Повторить 3 раза, меняя направление,



1. «На грудь». И.п.: ноги слегка расставить, хват от себя. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — и.п.— выдох. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.
2. «Смотри вперед». И.п.: ноги врозь, палку за спину. 1—2 — наклон вперед — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. Повторить 5 раз.

3. «Положи и возьми». И.п.: стоя на коленях, палка перед грудью. 1—3 — сесть на пятки, палку на пол — выдох; 4 — и.п. То же, взять палку. Повторить 5 раз.
4. «Наклон». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной. 1—2 — наклон вправо (влево), ноги не сгибать; 3—4 — и.п. Повторить 3 раз.
5. «Возьми». И.п.: ноги слегка расставить, палка на полу, руки за спиной. 1—2 — присесть, взять палку; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
6. «На месте и вокруг». И.п.: то же, руки вниз. 12—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг палки (два круга). Повторить 3 раза.
7. Повторение первого упражнения, в медленном темпе.



1. «За голову». И.п.: ноги слегка расставить, палка внизу, хват от себя. 1 — палку вверх; 2 — за голову, смотреть прямо; 3 — вверх; 4 — и.п. Повторить 6 раз.
2. «Крепче ноги». И.п.: ноги шире плеч, палку за спиной, хват за концы от себя. 1—2 — наклон вперед, палку назад; 3—4 — и.п. То же, наклон вниз. Повторить 5 раз.
3. «Потрудись». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу впереди. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — и.п. Голову не опускать, спину держать прямо. Повторить 6 раз.
4. «Поворот». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — и.п. То же, влево. Ноги не сгибать. Повторить по 3 раза.
5. Пройти по палке, опираясь пятками. Повторить 3 раза.
6. «Вокруг». И.п.: ноги вместе, палка на полу. Прыжки на одной ноге вокруг палки (два круга) и ходьба на месте. Сменить ногу и направление. Повторить 2 раза.



1. «Положить». И.п.: лежа на спине, палка сверху, хват шире плеч. 1—4 — палку вперед-вниз, положить; 5—8 — и.п. То же, взять палку (рис. 43). Повторить 6 раз.
2. «Прокати». И.п.: сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1—4 — наклон вперед, подальше; 5—8 — обратный путь (рис. 44). Повторять 5 раз.
3. «Ноги врозь». И.п.: то же, ноги упор, руки упор сзади, палка на полу впереди. 1 — правую ногу к концу палки; 2 — левую ногу к концу палки; 3—4 — и.п. То же, одновременное движение ног (рис. 45). Спину держать прямо. Повторить 5 раз.
4. «Наклон». И.п.: ноги на ширине плеч, палка опущена сзади. 1—2 — наклон вправо; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать, спину держать прямо. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
5. «Вдоль палки». Ходьба вокруг палки спиной вперед, приставляя пятку к носку, и ходьба на месте. Повторить 3 раза.
6. «Вокруг палки». И.п.: ноги слегка расставить, палка вертикально, один конец упор, другой в руке. Прыжки вокруг палки (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2 раза.



1. «Штанга». И.п.: ноги слегка расставить, палка вниз, хват шире плеч от себя (к себе). 1 — палку на грудь; 2 — вверх; 3 — держать; 4 — и.п. Следить за перемещением палки. Повторить 6 раз.
2. «Вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, палка перед грудью, хват от себя. 1—2 — наклон вперед, палку вперед, спину прогнуть; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
3. «Встать». И.п.: сидя на пятках, палку вверху. 1—2 — встать на колени, палку вниз; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз;
4. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, пошире, палка на полу между пяток, руки упор сзади. 1—4 — руки через стороны вверх, потянуться; 5—8 — наклон к концам палки, голову опустить; 1—4 — выпрямиться, руки вверх; 5—8 — и.п. Повторить 4—5 раз.
5. «Палка поможет». И.п.: о. с. палка вертикально, один конец упор, хват за верхний конец. 1—2 — скользя руками вниз, присесть, разводя колени и поднимая пятки; 3—4 — и.п. Спину держать все время прямо. То же, держаться одной рукой. Повторить 4—6 раз.
6. «Врозь и вместе». И.п.: ноги вместе, палка на полу перед ногами. Прыжки, меняя положение ног. Прыгать высоко, легко. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте по 15—20 с.
7. Повторение первого упражнения в замедленном темпе.

Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для старшей группы



1. И.п.: о.с. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. (рис. 63). Повторить 6—8 раз.
 2. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — и.п. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть (рис. 64). Повторить 8—10 раз.
 3. И.п.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.
 4. И.п.: о.с. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — и.п. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой
- Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: и.п. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.
5. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — и.п. — вдох (рис. 67). Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.
 6. И.п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — и.п. — выдох (рис. 68). Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.



1. И.п.: о.с. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч. 1 — палку скрестно, левую сверху; 2 — и.п.; 3 — скрестно, правую сверху; 4 — и.п. Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: о.с. палка внизу, хват сверху за концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: то же. 1 — поворот вправо (влево); 2 — и.п. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох; 2 — и.п. — вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. 1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: о.с. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.



1. И.п.: о.с. палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 — повернуть палку вертикально; 2 — и.п.; 3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку другим концом вверх. Повторить 8—10 раз.

2. И.п.: о.с. палка на лопатках. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — и.п. — выдох. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 — наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка к груди. 1—3 — опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, — выдох; 4 — и.п. — вдох. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

5. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот корпуса влево (вправо), положить палку на пол слева (справа) — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади. 1—2 — захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 3—4 раза.

7. И.п.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.



1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью, палка горизонтально. 1 — палку вперед; 2 — и.п. Повторить упражнение 3—4 раза, после чего руки опустить вниз.
2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1—3 — резкими движениями поднять палку назад-вверх; 4 — и.п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 — наклон влево, коснуться концом палки левой ноги — выдох; 2 — и.п.— вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза.
4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1—4 — присев понижее, обойти палку сначала в одну сторону; 5—8 — то же, в другую сторону. Повторить 3 раза.
5. И.п.: сидя на пятках, палка внизу. 1 — глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя — выдох; 2 — выпрямиться — вдох; 3 — наклониться, взять палку; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.
6. И.п.: о.с. палка в опущенных руках за спиной. 1 — отвести согнутую ногу, дотянуться ступней до палки; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
7. И.п.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки с продвижением вперед-назад до конца палки, ноги скрестно-врозь. Повторить 5—6 раз.



1. И.п.: ноги на ширине ступни, палка в правой руке впереди вертикально хватом за середину. 1 — отвести прямую руку в сторону; 2 — вперед с перехватом в другую руку; 3—4 — то же, другой рукой. При разведении рук — вдох, при сведении — выдох. Руки разводить шире, держа их на уровне плеч. Повторить 4—5 раз.
2. И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1—наклон вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.
3. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1—3 — медленно присесть, разводя колени; 4 — быстро встать. Вариант: на 1 счет — сесть, на 2—4 — медленно встать. Повторить 5—6 раз.
4. И.п.: сидя, палка перед грудью. 1 — наклон вперед, коснуться палкой ступней ног; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.
5. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка на полу под коленями. 1—2 —поднимая таз, перенести его через палку и коснуться пола; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.
6. И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 — поднимая прямые ноги врозь, коснуться концов палки; 3—4 — и.п. Повторить упражнение 4—5 раз.
7. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед-назад. Повторить 5—6 раз.



1. И.п.: о.с. палка внизу. 1 — палку к груди; 2 — палку вверх; 3 — палку к груди; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.
2. И.п.: о.с. палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1—3 — круг правой рукой влево за спину; 4 — поменять руку. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1—3 — перехватывая руками по палке, наклониться вниз — выдох; 4 — обратное движение — вдох. Повторить 4—5 раз.
4. И.п.: о.с. палка горизонтально внизу. 1—2 — перенести ногу через палку; 3—4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 4—5 раз.
5. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 — поворот корпуса влево, руки вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
6. И.п.: присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. 1—4 — отталкиваясь, перенести ноги через палку (на каждый счет), после чего выпрямиться. Повторить 3—4 раза.
7. И.п.: палка вертикально одним концом на полу, рука на верхнем конце палки. Прыжки на одной ноге вокруг палки. Повторить 5—6 раз, меняя руку и ногу.

Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для подготовительной группы



1. «Мы штангисты». И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 — палку на грудь; 2 — с силой вверх; 3 — на грудь; 4 — и.п. Повторить 8 раз.
2. «Гребцы». И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз.
3. «Сумей сесть». И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 — махом палку за голову; 2—3 — махом палку вперед, сесть; 4 — и.п. Повторить 8 раз.
4. «Посмотри на палку». И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и.п. — расслабиться. Повторить 6 раз.
5. «Палку к колену». И.п.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к колену; 3 — палку вверх; 4 — и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4—6 раз.
6. «Достань носки ног». И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 — и.п. Повторить 6 раз.
7. «На стадион». И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.
8. «Отдохнем». И.п.: о.с. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох.



1. И. п.: о.с. 1—4 — палку вверх — вдох; 5—8 — палку вниз — выдох. Повторить 8 раз. 2. И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1—2 — поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка — параллельно полу); 3—4 — и.п. То же, поворот влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз.
3. И.п.: о.с. 1—3 — палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 — и.п. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, Палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки—вдох. 1—2 — наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо — выдох; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз.
5. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1—2 — правая нога прямая вверх, на пол; 3—4 — левая вверх, на пол — и.п. Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.
6. И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1—2 — приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3—4 — и.п. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.
7. И.п.: о.с. палка в опущенных руках, хват ближе к концам. 1—2 — присесть на носках, колени в стороны, спину прямо — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 8—10 раз.
8. И.п.: то же, палка на полу перед ногами. 9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый — перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4—6 раз. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы. Повторение первого упражнения.

➤ **(в парах с одной палкой)**

1. «Передавай палку». И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1—2 — руки вверх, передать палку — вдох; 3—4 — руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.
2. «Гребцы». И.п.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. Повторить 8—10 раз.
3. «Тянуть палку». И.п.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе. Повторить 4—6 раз.
4. «Поднимем палку вдвоем». И.п.: лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках. 1—2 — палку вверх; 3—4 — и.п. Повторить 4—6 раз.
5. «Помоги встать». И.п.: сидя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуть, палка на полу посередине. Протянуть друг другу правую руку, ухватиться кистями и, одновременно поднимаясь, сесть. То же, с левой руки. Повторить 5 раз.
6. И.п.: стоя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону; 3—4 — и.п. Ноги не сдвигать, не сгибать, чувствовать спину товарища. Повторить 5—6 раз.
7. «Подскоки». И.п.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс. 4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени. Повторить 5—6 раз.



1. И.п.: о.с. 1—2 — плавно палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться — вдох; 3—4 — и.п. Повторить 4—6 раз.
2. «Посмотри вперед». И.п.: ноги слегка расставить, палка на лопатках. 1—2 — наклон вперед, голова прямо; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 5—8 раз.
3. «Наклон в сторону». И.п.: сидя, ноги скрестно, палка за плечами на локтевых сгибах. 1—2 — наклон вправо (влево), коснуться палкой пола; 3—4 — и.п. Повторить по 6 раз.
4. И.п.: лежа на спине. 1 — палку вверх; 2 — мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.
5. И.п.: о.с. палка сзади в опущенных руках. 1—2 — присесть поднимая палку. Спину прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8—10 раз.
6. «Вертушка». И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1—2 — поворот вправо, произнося «ш-ш-ш»; 3—4 — в другую сторону. После трех-четырех движений — отдых. Ноги не сдвигать. Повторить по 5 раз.
7. «Палку к колену». И.п.: о.с. палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — поднять правую согнутую ногу, палку к колену, спину прямо, 3 — палку вверх, ногу опустить; 4 — и.п. Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. Повторить по 5 раз.
8. «Подскоки». И.п.: о.с. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вместе, палку вниз. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.



1. «За плечи». И.п.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — махом палку за плечи на лопатки, голова прямо; 3—4 — махом палку вниз. Голову не опускать. Повторить 8 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках, голова прямо. 1—2 — наклон вправо (влево), спина и голова прямо. Повторять 6 раз.
3. И.п.: о.с. палка вертикально один конец упор, хват за верхний конец. Б — правую ногу вверх; 2 — вперед на носок; 3 — вверх; 4 — и.п. Те же, с левой ноги. Повторить по 6 раз.
4. «Качалка». И.п.: сидя, ноги согнуть в коленях, палка в руках под коленями.

Перекатываться на спине вперед-назад, подбородок приблизить к груди, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
5. И.п.: сидя, руки упор сзади, палка на полу под коленям ми. I — согнуть ноги перед палкой; 2 — выпрямить вверх, носки тянуть; 3—согнуть ноги перед палкой; 4 — и.п. Повторить 8 раз.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1—2 — поворот вправо (влево), валку вверх, смотреть вверх; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
7. И.п.: о.с. палка в опущенных руках за спиной. 1—2 — присесть на носках, колени развести, спину прямо, палку назад; 3—4 — и.п. Повторить 8—10 раз.
8. И.п.: о.с. палка на полу сбоку. Подскоки вокруг палки (два круга), и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 4 раза.

Упражнения с гимнастической палкой в парах

1 «Лыжник»

И.п. – стоя лицом друг к другу в наклоне на расстоянии большого шага, руки внизу, палки вперед. Движения руками поочередно вперед-назад (имитация движения лыжника).

2. «Лыжник-1»

И. п. – тоже. Одновременное движение руками вперед – назад.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, на расстоянии шага, палки внизу, хват за концы. 1 – палки через стороны вверх. 2 – И. п.

4. И. п. – тоже, выполняя перекат с пятки на носок. 1 – поднять одну палку через сторону вверх. 2 – смена положения рук.

5. И. п. – тоже. 1 – подняться на носки, палки под мышки. 2 – И. п.

6. И. п. – тоже. 1 – ногу в сторону на носок, наклон в сторону выставленной ноги, палку вверх; 2 – И. п; 3–4 – тоже в др. сторону.

7. И. п.- тоже. 1 – выпад правой вперед, палки через стороны вверх; 2 – И. п; 3 – 4 – тоже с левой.

8. И. п. – широкая стойка ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палки вперед. 1 – 7 – пружинистые наклоны вперед; 8 – И. п. 1–7 – равновесие на правой, руки в стороны 8 – И. п; 1 – 8 – тоже на левой.

9. И. п. – стойка лицом друг к другу на расстоянии большого шага, палку на плечо, другую вверх, выполняя перекат с пятки на носок на месте. 1–8 – смена положения рук.

10. И. п. – тоже, палки на плечи. 1 – палки одновременно вверх; 2 – И. п.

11. И. п. - стоя лицом друг к другу, на расстоянии большого шага, держась за одну палку посередине; 1 – 7 – пружинистые наклоны вперед, оттягиваясь друг от друга; 8 – И. п.

12. И. п. – Стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, палки внизу, хват за концы. 1 – присесть, палки через стороны вверх; 2 – И. п.

Эстафеты с гимнастической палкой

1. Тележка.

Игроки строятся в колонну по одному за общей линией старта. В каждой руке по гимнастической палке, на полу перед ними вдоль линии старта лежит еще одна гимнастическая палка. По сигналу первый игрок начинает обеими палками проталкивать вперед лежащую палку до поворотной стойки и назад. Затем то же выполняют следующие игроки. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

2. Встречная эстафета.

Команды строятся как для встречной эстафеты – на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат за оба конца гимнастическую палку. По сигналу пары бегут на встречу друг другу: одна – взявшись за палку, а другая за руки. При встрече игроки с палкой опускают её как можно ниже, а вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разъединяя рук. Затем каждая пара продолжает начальное движение и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается.

Правила. Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.

3. Пронести палку под ногами своей команды.

Команды выстраиваются у стартовой черты. В руках капитанов – гимнастические палки. По сигналу ведущего капитаны бегут, оббегают стойку, и со вторым игроком в паре берут палку за оба конца и проносят ее под ногами своих товарищей, те быстро перепрыгивают через эту палку. Первый остается в конце колонны, а второй бежит с палкой в руке до стойки и обратно. Взявшись с третьим игроком за концы палки, проносят ее под ногами своих товарищей по команде и т.д.

4. Игра малой подвижности «Подхвати палку»

Ребята стоят парами, лицом друг и другу на расстоянии 1м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол за обозначенной линией. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие друг против друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок должен подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого – либо игрока палка упадет, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

5. Круговая эстафета с гимнастической палкой.

Игроки стоят по кругу (спиной в круг), плечо к плечу, держа палку вертикально перед собой правой рукой, левая за спиной. По сигналу руководителя, игроки оставляя свою палку, делают шаг по часовой стрелке, подхватывая палку стоящего рядом. Кто не подхватил палку – выбывает из игры. Можно играть индивидуально и командами.

6. Ведение мяча гимнастической палкой

Игроки строятся в колонну по одному за общей линией старта. У капитанов в руках гимнастическая палка, перед ним на полу волейбольный мяч. По сигналу первый игрок бежит с ведением мяча гимнастической палкой, обежав стойку, передают эстафету следующему.

7. Солнышко.

Напротив каждой команды лежит обруч. У каждого игрока по гимнастической палке. По сигналу игроки по очереди бегут к обручу. Выкладывая солнышко (домик) из гимнастических палок.

8. «По лестнице»

Команда строится за линией старта парами. Впереди через каждые 1 м лежат длинные палки 4-6 шт, далее стоит стойка-конус. По сигналу все игроки пары бегут друг за другом. Первая пара берёт палку с двух сторон поднимает её и все пролезают под ней. После чего первая пара опускает палку на пол и присоединяется к своей команде. Вторая пара поднимает вторую палку и все пролезают под ней, третья и т.д. Когда все игроки пролезут, они должны обежать конус и по прямой вернуться на финиш.

9. «Переправа».

Дети, пара держась за руки, идут по палкам, перекладывая их продвигаются к кегле, обратно с палками в руках бегут к команде.

10. «Подними и перенеси гирию» Первая пара переносит мяч на двух палках и кладет в обруч, возвращается отдает палки. Вторая пара с палками бежит к обручу, поднимает мяч и переносит его в следующий обруч, возвращается к команде и т.д. Последняя пара бежит к мячу, забирает из последнего обруча и бежит к команде.

11. «Парные прыжки»

Первая пара несёт палку поперек, вторая пара держась за руки перепрыгивает палку, далее палка переносится над головами и возвращается в и.п. , прыжки повторяются до кегли. На финише игроки меняются местами.

12. Наездники на лошадях

У первой пары в руках палка. По сигналу пара двигается до конуса, держа в одной руке палку за края, вместе перешагивая сначала одной ногой через палку,

затем другой. Обежав конус, пара садится на палку и скачет на лошадке до команды.

Игры с гимнастической палкой

«Достань булаву»

Ребята стоят по двое в центре зала (площадки). Каждая пара держит гимнастическую палку за концы – в 1,5–2 м от каждого ставится булава (кегля, кубик). По сигналу руководителя ребята стараются перетянуть друг друга и достать свободной рукой предмет. Игрок, которому удалось, это сделать, получает 1 очко. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз участники берутся за конец палки другой рукой. В конце игры объявляется победитель в каждой паре – тот, кому удалось победить соперника большее число раз.

«Мушкетеры»

Двое играющих встают внутрь лежащих на земле (полу) на расстоянии двух шагов гимнастических обручей или начерченных кругов диаметром 80–90 см. В руках у каждого гимнастическая палка («шпага»). В 30 см от каждого обруча рисуется круг диаметром, 15 см, в который кладется кубик или спичечная коробка. Задача игроков – выбить «шпагой» кубик из кружка соперника и одновременно отбить его атаки, охраняя свой кубик. Побеждает тот, кто сумел большее число раз выбить кубик из кружка соперника.

«Землемеры»

Ребята располагаются вдоль короткой стороны зала (площадки) за линией старта. У каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу руководителя они устремляются к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол). Участник, выполнивший задание первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т. д. При определении победителя учитывается не только быстрота, но и правильность измерения. При неправильном измерении (игрок не перевернул палку, не положил ее на пол, сдвинул с точки измерения) начисляется 0,5 штрафных очка за каждую ошибку. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

«Подхвати палку»

Ребята стоят парами, лицом друг и другу на расстоянии 1,5–2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу воспитателя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3–5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в данной попытке. В конце игры объявляется победитель в каждой паре – тот, кому большее число раз удалось подхватить палку.

«Собери палки»

Двое игроков стоят друг против друга на расстоянии 1,5–2 м, каждый за своей линией. Между ними лежат параллельно 7 гимнастических палок. По сигналу руководителя: ребята одновременно бегут к палкам, берут первую, ближнюю к себе, возвращаются и кладут ее за линию. Затем бегут последовательно за второй и третьей палкой, складывая их рядом с первой. Наконец, устремляются за четвертой, центральной палкой, стараясь опередить соперника. Побеждает тот, кому первым удалось схватить центральную палку.

«Намотай шнур на палку».

К двум гимнастическим палкам крепится в середине 3–4-метровый шнур. К центру шнура привязывается цветная ленточка. Два игрока берутся за палки и расходятся так, чтобы шнур натянулся. По сигналу руководителя каждый начинает быстро вращать свою палку, наматывая на нее шнур, и таким образом продвигаясь вперед. Побеждает тот, чья палка раньше коснется ленточки.

«Сбей булаву»

Ребята выстраиваются вдоль стартовой линии. В руках у каждого гимнастическая палка, а у ног – волейбольный мяч. В 3–4 м против каждого игрока ставится кегля или булава. Цель игры – ударить палкой по мячу так, чтобы он, покотившись, сбил булаву. Побеждает тот, кто за 3–4 попытки большее число раз собьет булаву.

«Ловкие хоккеисты»

Ребята стоят за линией старта, в руках у каждого гимнастическая палка. Против каждого игрока расставляется 5 булав с интервалом 1 м. По команде руководителя участники бегут вперед, стараясь как можно быстрее с помощью палки провести шайбу или спичечную коробку между булавами. Участник, пришедший первым к финишу и не сбивший ни одной булавы, получает 6 очков (5 очков по количеству булав плюс 1 очко за быстрое выполнение задания). За каждую сбитую булаву оценка снижается на 1 очко.

«Запрещенное движение»

Два игрока стоят друг против друга, в руках у каждого гимнастическая палка. Один из детей начинает выполнять упражнения с палкой, а другой за ним повторяет. Потом они меняются ролями. Перед тем как начать выполнять упражнения, игрок показывает запрещенное движение, т.е. то, которое нельзя повторять, например «палку вперед». Ребята трижды меняются ролями, каждый раз меняется и запрещенное движение. Победителем становится тот, кто сделал меньше ошибок.

«Не урони мяч»

Играющие держат в руках по две гимнастические палки. Место хвата палки ближе к середине обматывается изоляционной лентой. Перед каждым стоит стул, на который кладется волейбольный мяч. По сигналу руководителя ребята подхватывают свой мяч палками и переносят его за линию финиша. Победителем становится тот, кто сумел быстрее пронести мяч, не уронив его.

«Сохрани равновесие»

Несколько гимнастических скамеек ставятся параллельно друг другу. Задача игроков – пройти по скамейке или мостику с палкой, балансируемой на пальце или ладони. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее и без ошибок.

«Вокруг стула»

Устанавливаются спинка к спинке два стула. Между ножками стульев кладется гимнастическая палка так, чтобы концы ее были на равных расстояниях от передних краев сидений. Игроки садятся на стулья лицом в разные стороны и выполняют движения, показываемые руководителем: руки вверх, руки на пояс, руки за голову и т.д. По внезапному сигналу участники должны быстро вскочить и, дважды обежав справа (слева) стул соперника, снова сесть на свой стул и выдернуть из-под него палку. Побеждает тот, кто это сделает быстрее.

Источники консультационного материала

<https://sportstyle-shop.com/articles/gimnasticheskie-palochk/>

file:///C:/Users/Asus/AppData/Local/Temp/kompleks_obshcherazvivayushchih_uprazhneniy.pdf

<https://www.maam.ru/detskijsad/kompleks-uprazhnenii-s-gimnasticheskoi-palkoi-dlja-detei-5-7-let.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». П. П. Бучинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – М. : Просвещение, 1991.
2. «Общеразвивающие упражнения». И. П. Залетаев, С. А. Полиевский.
3. И.М. Ольшанко, В.В. Трущенко, А.В. Анисимова. «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ»
4. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез.
5. Степаненкова, Э. А. «Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх»