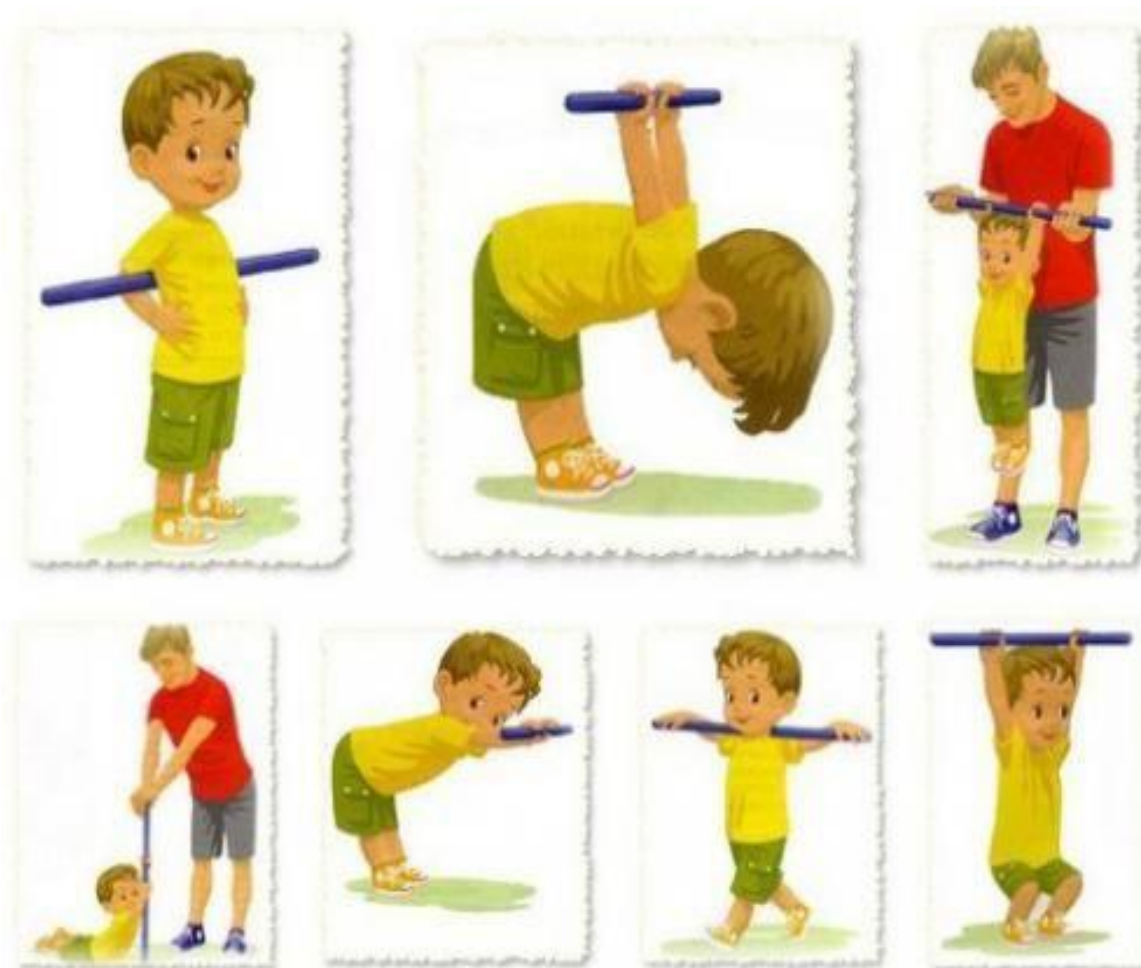


Комплекс упражнений с гимнастической палкой для детей младшего возраста

подготовила инструктор по физической культуре: Исмаилова З.Р.



Уважаемые родители, полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту.

Все упражнения, которые можно выполнять с детьми, перечислить невозможно, Вы и сами многие из них вспомните или придумаете. Мы только напоминаем, что движение жизненно необходимо ребенку для нормального развития. Комбинируйте упражнения из разных комплексов и устраивайте детям веселые приключения, в которых могут участвовать и дети разных возрастов, и сами родители, и даже бабушки и дедушки.

Предоставляем для Вас комплекс упражнений с гимнастической палкой, которые Вы можете выполнять с детьми в домашних условиях.

Для профилактики нарушения осанки рекомендуем комплекс упражнений с гимнастической палкой:

1.И.п.- ноги врозь; палка в опущенных руках;

- 1- поднять палку вверх;
- 2- положить за голову на плечи;
- 3- вверх;
- 3 вернуться в и.п. (упражнение повторить 5-8 раз)

2. «Не расплескивай воду»

И.п.- тоже. Руками на лопатках держится палка (коромысло).

Наклон в право, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды).

Ходьба по комнате. (1 мин) с гимнастической палкой на плечах

Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой:

И.п. – стоя прямо, палка в опущенных руках впереди.

Поднимаем палку на грудь, потом вверх: Тянемся, смотрим на палку: опять касаемся палкой груди и возвращаемся в исходное положение. (6 раз).

И.п. – стоя, ноги вместе, палку держим перед собой двумя руками на ширине плеч.

Наклоняясь, переступаем через палку левой, потом правой ногой; отпустив один конец палки, возвращаемся в исходное положение. (6 раз).

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, гимнастическая палка за спиной, придерживаем ее руками, согнутыми в локтях. Делаем повороты вправо и влево (6 раз).

В том же положении (палка за спиной) делаем приседание - 6 раз.

Для профилактики нарушения плоскостопия:

1.И.п. – сидя на стуле, на полу гимнастическая палка.

Поставить стопы на гимнастическую палку и поочередно переставлять их в левую сторону и в правую. (5 раз)

2.И.п. – тоже, стопы на палке. Стопами прокатывать гимнастическую палку вперед и назад. (1 мин)

3. И.п. – стоя на гимнастической палке. Ходьба боком влево и вправо (5-6 р.)

4. Ходьба по гимнастической палке прямо (2 мин.)

Подвижные игры с гимнастической палкой:

«Встань на палку»; ребенок ходит по комнате, по звуковому сигналу нужно встать на палку.

«Схвати палку»: ребенок ходит по комнате по звуковому сигналу должен схватить палку.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Подобные гимнастические упражнения вполне можно выполнять с малышом и дома. Всего 5-10 минут занятий принесут огромную пользу для растущего организма и доставит массу положительных эмоций, как ребенку, так и родителям.