



Подготовил:

инструктор по физической культуре

Филиала №1 МБДОУ № 141 г. Пензы «Искорка»

Прокопенко Т.В.

*Уважаемые родители! Предлагаю Вашему вниманию комплекс упражнений с гимнастической палкой. Утренняя гимнастика с палкой проста и интересна, выполнение упражнений с палкой способствует укреплению мышц спины, профилактике нарушений осанки.*

**«Правой, левой»**

Палка лежит у ребёнка на плечах. Ребёнок ходит по комнате и выполняет во время ходьбы повороты влево – вправо. Шаг и поворот нужно делать одновременно: шаг правой ногой – поворот вправо.



**«Штангист»**

Ребенок держит палку хватом сверху, палку опустить. Предложите малышу поднять палку вверх над головой, как штангист, одновременно приседая и стараясь в это же время выпрямить спину и удерживать палку строго над головой. Если малышу трудно это сделать, родители могут придерживать палку за концы. Повторить 4-6 раз.



**«Уголок»**

Палка лежит перед ребёнком на полу, он наклоняется вниз и берёт её, поднимает руки параллельно полу, прогибается в спине и хорошо тянется вместе с палкой вперёд, потом кладёт палку на пол, не разгибаясь расслабляет спину и опять берёт палку и вновь тянется вперёд. Можно повторить 4-6 раз.



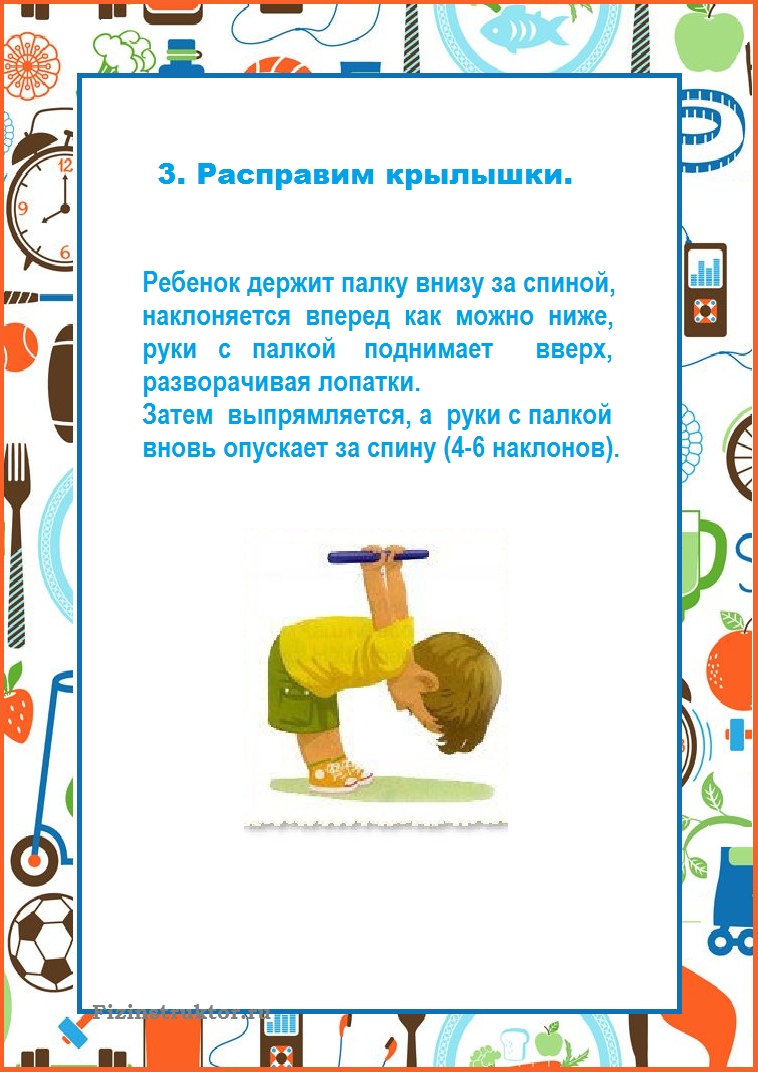
**«Вертушка»**

Папа или мама, просовывает крохе за спину палку. Ребёнок ставит ноги на ширину плеч и выполняет повороты влево – вправо. Ноги при этом неподвижны. Выполнить 4-6 раз. Можно усложнить и выполнять пружинистые повороты по три в каждую сторону (4-6 подходов).



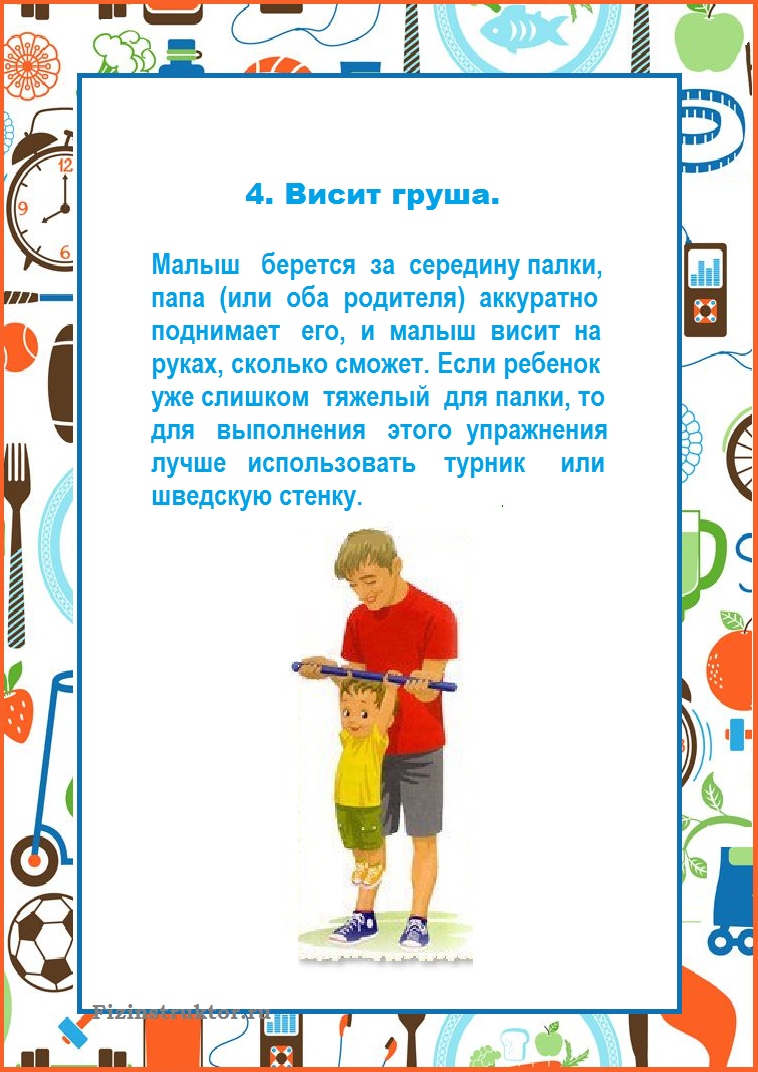
**«Расправим крылья»**

Ребёнок держит палку двумя руками внизу за спиной. Предложите ему наклониться как можно ниже, а руки с палкой поднять вверх, как - будто «птица расправили крылья». Затем нужно выпрямиться, а руки с палкой опустить вниз. Выполнить 4-6 наклонов.



«Висит груша»

Ребёнок берётся за середину палки, а папа (обе родителя) аккуратно поднимает его, и малыш висит на руках сколько сможет. Если ребёнок уже слишком тяжёлый для палки, то для выполнения этого упражнения лучше использовать турник или шведскую стенку.



**«Всё выше и выше»**

Ребёнок лежит на животе, папа ставит палку перед ним и крепко держит её в вертикальном положении. Малыш сначала берётся руками за самый низ палки, затем, переставляя руки, постепенно поднимает плечи, грудь, живот, старается подняться чуточку выше, прогнув спинку. Также нужно спуститься вниз. Перед выполнением упражнения ещё раз рекомендуется немного отдохнуть.



*Вот такая замечательная и простая гимнастика с палкой для ребёнка.*

*Выполняйте её хотя бы пару в неделю, и проблем со спиной у крохи не будет.*