

Чудо-палочка

Упражнения с гимнастической палкой просты и интересны. Особенно с ней удобно выполнять зарядку для укрепления мышц спины

Текст: **Светлана Крымова**, комплекс подготовила **Вера Капустина**, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Вам понадобится:
• гимнастическая палка

Обычная легкая палка из яркого пластика на деле оказывается полезным тренажером буквально для всех групп мышц. А еще удобство гимнастической палки заключается в том, что она практически не занимает места, не требует серьезных денежных затрат и продается в любом магазине спортивных товаров. Малышам тоже наверняка понравится гимнастика с этим простым снарядом, ведь она будет гораздо интереснее и веселее обычной. Данный комплекс поможет выработать у крохи правильную

осанку, натренирует мышцы спины, улучшит координацию движений. Перед началом занятия расскажите ребенку основные правила безопасности, которые нужно помнить, взяв в руки палку: не следует размахивать ею перед лицом других людей, а также рядом со стеклянными и хрупкими предметами, не стоит прыгать на нее и пытаться сломать — все эти действия могут привести к травмам. По этой же причине зарядка с использованием гимнастической палки должна проводиться в присутствии взрослого.

Рисунки: Дмитрий Кудряков



2 «Все выше и выше»

Ребенок лежит на животе, папа ставит перед ним палку и крепко держит ее в вертикальном положении. Малыш сначала берется руками за самый низ палки, затем, переставляя руки, постепенно поднимает плечи, грудь, живот, старается подняться как можно выше, прогибая при этом в спине. Достигнув максимальной точки, так же спускается вниз и отдыхает.

1 «Влево-вправо»

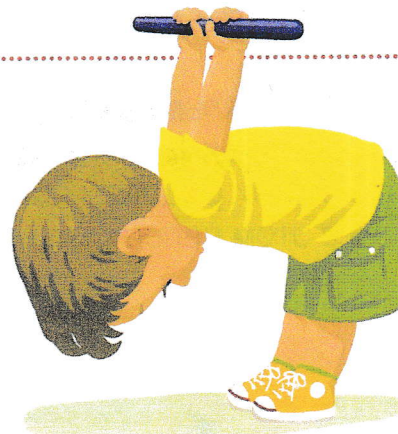
Папа просовывает крохе за спину палку. Малыш ставит ноги на ширину плеч, делает повороты вправо-влево, ноги и таз при этом сохраняет неподвижными (4–6 раз), затем делает резкие пружинящие повороты по три раза в каждую сторону (4–6 подходов).





3 „Висит груша”

Малыш берет-ся за середину палки, папа (или оба родителя) аккуратно поднимает его, и малыш висит на руках, сколько сможет. Если ребенок уже слишком тяжелый для палки, то для выполнения этого упражнения лучше использовать турник или шведскую стенку.



4 „Расправим крылышки”

Ребенок держит палку внизу за спиной, наклоняется вперед как можно ниже, руки с палкой поднимает вверх, разворачивая лопатки. Затем выпрямляется, а руки с палкой вновь опускает за спину (4–6 наклонов).



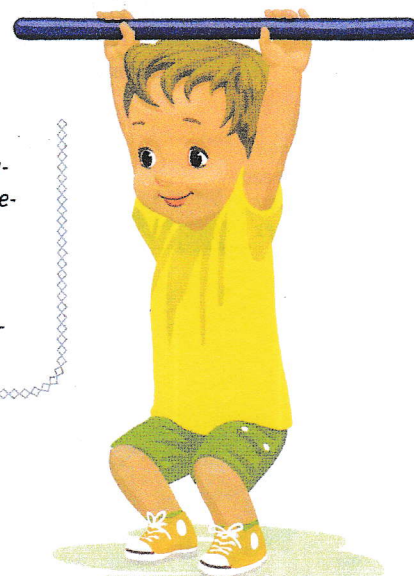
5 „Прямой угол”

Палка лежит перед ребенком на полу, он наклоняется вниз и берет ее, поднимает руки параллельно полу, прогибается в спине и хорошо тянется вместе с палкой вперед (должен получиться прямой угол). Потом кладет палку на пол, не разгибаясь расслабляет спину, опять берет палку и вновь тянется вперед (4–6 раз).



6 „Штангист”

Кроха берет-ся за палку как штангист, поднимает ее над головой, приседает и старается в это же время выпрямить спину и удерживать палку строго над головой. Если это малышу сделать трудно, родители могут поддерживать палку за концы.



7 „Правой-левой”

Палка лежит у ребенка на плечах, малыш шагает по комнате и делает во время ходьбы повороты вправо-влево. Шаг и поворот нужно делать одновременно: правой ногой шаг — поворот вправо.