

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2»
города Ясногорска

Мастер – класс
«Игровые упражнения с гимнастической палкой»

Подготовила
Инструктор по физической культуре
Домникова Ульяна Васильевна



Гимнастическая палка – общедоступный домашний тренажер. Стандартная длина гимнастической палки – 120 см. Использование гимнастической палки позволяет разнообразить известные упражнения и обладает следующими преимуществами:

- Корректирует осанку, помогая удерживать спину прямой и зафиксировать позвоночник;

- Развивает подвижность в плечевых суставах;

- Способствует более правильному и четкому выполнению упражнений.

В большинстве случаев гимнастическая палка держится широким (больше ширины плеч) хватом сверху.

При выполнении каждого упражнения следует делать от 10 до 20 повторов, постепенно увеличивая их количество и амплитуду движений. Каждое упражнение делается на 4 или 8 счетов.

Перед занятием рекомендуется сделать 10-минутную разминку.

Основные положения палки:

- Палка перед грудью – палка держится согнутыми в локтях руками у верхней линии груди, немного ниже ключиц.

- Палка на плечах – палка держится согнутыми в локтях руками и находится за головой, на линии плеч или чуть ниже.

- Палка перед собой – палка находится в прямых руках, вытянутых горизонтально перед собой.

- Палка вверх – палка находится в прямых руках, вытянутых вертикально вверх.
- Палка вниз – палка находится перед собой в прямых руках на уровне бедер.
- Палка за спиной между локтями – палка находится за спиной на уровне пояса или чуть выше, удерживается согнутыми в локтях под прямым углом руками (лежит на локтевых сгибах).

Упражнения в положении стоя



- Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – повернуть корпус влево, таз и ноги остаются на месте; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – повернуть корпус влево; 4 – вернуться в исходное положение.

- Встать, ноги на ширине плеч, палка вверх. 1 – наклонить корпус вправо; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – наклонить корпус влево; 4 – вернуться в исходное положение. Палка движется строго в вертикальной плоскости.

- Встать, ноги на ширине плеч, палка перед собой. 1 – правую руку поднять вверх, левую опустить вниз, палка вертикальна; 2 – наклонить корпус влево; 3,4 – вернуть корпус и палку в исходное положение; 5 – левую руку поднять вверх, правую руку

опустить вниз; 6 – наклонить корпус вправо; 7,8 – вернуть корпус и палку в исходное положение.

- Встать, ноги вместе, палка за спиной между локтями. 1 – отвести правую ногу точно в сторону носком в пол; 2 – наклонить корпус вправо к ноге; 3 – выпрямить корпус; 4 – вернуть ногу в исходное положение; 5 – отвести левую ногу в сторону; 6 – наклонить корпус влево к ноге; 7 – выпрямить корпус; 8 – вернуть ногу в исходное положение.

- Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – наклониться вперед, максимально прогнувшись в спине (в пояснице и грудном отделе), ноги прямые, затылок составляет со спиной одну линию; 2 – поднять руки с палкой вперед и вверх, максимально отводя ее назад; 3 – вернуть палку в исходное положение; 4 – выпрямиться.

- Встать, ноги на ширине плеч, палка находится перед грудью. 1 – наклониться к правой ноге, по возможности положить палку на пол перед ней; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в исходное положение.

- Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – наклониться вперед, спина прямая, взгляд перед собой; 2 – сгибая руки в локтях, поднять палку к груди, свести лопатки, локти направлены в стороны и вверх; 3 – опустить палку вниз; 4 – вернуться в исходное положение.

- Поставить палку вертикально на пол перед собой, положить на ее конец руки, одну ладонь на другую, руки прямые. 1 – наклониться вперед, прогнувшись в спине, опираясь на палку; 2,3 – выполнить пружинистые покачивания вверх – вниз, увеличивая прогиб; 4 – вернуться в исходное положение.

Упражнения в положении сидя

- Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – наклонить корпус вперед, стараясь удерживать спину прямой; 2, 3 – делать пружинистые покачивания вперед, увеличивая наклон; 4 – вернуться в исходное положение.

- Сесть, прямые ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – повернуть корпус вправо; 2 – поднять палку вверх; 3 – развернуть корпус влево; 4 – опустить палку на плечи. Повторить, затем выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнения в положении лежа

- Лечь на живот, прямые ноги на ширине плеч, палка в вытянутых вперед руках. 1 – поднять руки вверх, приподняв голову; 2 – завести палку за голову, положив на плечи; 3 – поднять верхнюю часть корпуса как можно выше, максимально прогнувшись, и задержаться в этом положении на 5 сек.; 4 – вернуться в исходное положение.

- Лечь на живот, прямые ноги на ширине плеч, палка за спиной под ягодицами. 1 – поднять руки вверх, 2 – поднять верхнюю часть корпуса и максимально прогнуться, подбородок вверх, задержаться на 5 сек.; 3 – опустить грудь на пол; 4 – опустить палку в исходное положение.

- Лечь на живот, прямые ноги на ширине плеч, палка за спиной под ягодицами. 1 – поднять руки вверх, 2 – поднять верхнюю часть корпуса и максимально прогнуться, подбородок вверх; 3 – согнуть правую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 4 – выпрямить ногу и положить ее на пол; 5 – согнуть левую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 6 – выпрямить ногу и положить ее на пол; 7 – опустить грудь на пол; 8 – опустить палку в исходное положение.

- Лечь на спину, прямые ноги вместе, палка перед грудью. 1 – поднять палку вверх и согнуть ноги в коленях, притянув их к груди; 2 – провести ноги через палку; 3 – выпрямить ноги вверх, палку положить за спиной на пол; 4 – опираясь на руки, поднять вверх таз и сделать «березку»; 5 – опустить таз на пол; 6 – согнуть ноги, притянув их к груди и поднять палку с пола; 7 – провести ноги через палку в обратном направлении; 8 – вернуть ноги и руки с палкой в исходное положение.

Упражнения на гибкость и растяжку

- Встать, ноги на ширине плеч, палка перед собой. Поворачивать палку влево и вправо в вертикальной плоскости до полного скрещивания рук. По мере развития

гибкости в суставах поднимать палку все выше и в итоге выполнять упражнение над головой в горизонтальной плоскости.

- Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 – завести руки за спину и опустить палку вниз позади себя; 3- поднять палку вверх; 4 – вернуть палку в исходное положение.

- Встать, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1- поднять палку вверх; 2 – завести руки за спину и опустить палку вниз позади себя; 3 – поднять согнутую правую ногу и дотянуться пальцами ноги до палки; 4 – поставить ногу на пол; 5 – поднять согнутую



- дотянуться пальцами ноги до палки; 6 – поставить ногу на пол; 7 – поднять палку вверх; 8 – вернуть палку в исходное положение.

- Лечь на спину, ноги на ширине плеч, палка перед собой (вверху). 1 – развернув руки, положить палку справа от себя на пол, стараясь не отрывать от пола лопатки; 2 – вернуть палку в исходное положение; 3 – положить палку слева от себя; 4 – вернуть палку в исходное положение.

- Встать на правое колено, прямую левую ногу отвести в сторону, палка на плечах. 1 – развернуть корпус влево; 2 – наклониться к левой ноге, держа спину прямой; 3 – выпрямить корпус; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить на другую ногу.

- Встать на правое колено, правая стопа в упоре на полу, прямую левую ногу отвести в сторону, палка на плечах. 1- сесть на правую пятку; 2 – максимально наклониться вперед с прямой спиной, голову поднять вверх; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить на другую ногу.