

Консультация «Палочка-выручалочка»

Гимнастическая палка является общедоступным домашним тренажером, который способствует развитию ловкости, внимательности, быстроты, координации и точности движений. Предлагаем вашему вниманию игровые упражнения с гимнастической палкой, которые легко организовать в домашних условиях. Главное соблюдать правила безопасного поведения.

«Пропеллер». Дети держат палку за середину одной рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивают палку по кругу. Повторяют упражнение другой рукой, одновременно обеими руками.

«Быстрее вверх». Дети держат палку вертикально за нижний край. Перехватывая палку поочередно одной и другой рукой, стараются как можно быстрее добраться до самого верха.

«Успей поймать». Ребенок придерживает гимнастическую палку, поставленную вертикально на пол двумя руками. Выполняет хлопок в ладоши, старается обхватить палку, не давая ей упасть. Повторяет игровое задание несколько раз.

«Пронеси, не урони». Игроки приседают, зажимая гимнастическую палку под коленями согнутых ног. Руки вытягивают вперед в замок. По сигналу стараются как можно быстрее добраться до финиша, не уронив спортивный тренажер.

«Паучок». Обхватить палку одной рукой снизу, передвигаться вверх, активно перебирая пальцами. Повторить упражнение другой рукой.

«Землемеры». На игровой площадке отмечается старт и финиш. Игроки располагаются на старте. По сигналу устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние гимнастической палкой.

«Прокати, не урони». Дети встают напротив друг друга. В руках гимнастические палки, по которым игроки прокатывают мяч, стараются не уронить.

«Прыгай раз, прыгай два». Взрослый совершает движение гимнастической палкой вправо-влево параллельно полу. Ребенок перепрыгивает через препятствие, стараясь не задеть.

«Подбрось-поймай». Дети подбрасывают гимнастическую палку невысоко вверх и ловят, стараясь поймать одной рукой (подбрасывают одной, ловят другой рукой).

«Намотай шнур на палку». К двум гимнастическим палкам привязать длинный шнур, в центре которого находится цветная ленточка. Дети берутся за палки и расходятся так, чтобы шнур натянулся. По сигналу взрослого каждый начинает быстро вращать свою палку, наматывая на нее шнур, таким образом, продвигаясь вперед. Побеждает тот, чья палка раньше коснется ленточки.

«Перешагни через палку». Ребенок берет гимнастическую палку двумя руками и перешагивает через нее сначала одной, затем другой ногой. Движение выполняется вперед и назад, не расцепляя рук.

«Сбей кеглю». Дети с гимнастической палкой и мячом встают напротив кегли, расположенной от них на расстоянии 1,5-2 метров. Ударом палки по мячу стараются сбить кеглю. С каждым попаданием в цель, отходят назад, усложняя двигательную задачу.

«Ловкие хоккеисты». По команде взрослого участники игры бегут вперед, стараясь как можно быстрее с помощью гимнастической палки провести шайбу между расставленными в ряд кеглями. Ребенок, пришедший к финишу первым и не сбивший ни одной кегли, выигрывает.

