**Польза упражнений с гимнастической палкой.**

Гимнастическая палка — пожалуй, самый простой и доступный спортивный инвентарь из всех возможных. С ее помощью выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств всего тела. Использование гимнастической палки позволяет равномерно распределять нагрузку на основные мышцы, эффективнее выполнять гимнастические элементы, направленные на улучшение гибкости, растяжки сухожилий и связок, подвижности суставов.

**Польза от занятий со снарядом**

Гимнастическая палка — универсальный спортивный снаряд. Заниматься с ней не только полезно, но и очень интересно. Комплекс упражнений, выполняемый с палкой, относят к общеразвивающим: такие тренировки заставляют работать многие группы мышц — руки, ноги, поясницу, грудь, спину.

упражнения с гимнастической палкой приносят огромную пользу детскому организму, с ее помощью можно проводить оздоровительные упражнения для детей, начиная с 4-летнего возраста.

**Упражнения из положения стоя**

Утреннюю зарядку или разминку перед основной тренировкой можно начать с упражнений с палкой из положения стоя.

- Положите палку на плечи, захватив ее края ладонями. Ноги поставьте немного шире плеч. Выполните 6-8 поворотов корпуса в каждую сторону, не отрывая стопы от пола.

- Возьмите палку в руки над головой. Выполните глубокий наклон в правую сторону. Выпрямитесь и выдержите паузу 1-2 секунды. Затем наклонитесь таким же образом в левую сторону. Ноги не сгибайте. Повторите упражнение 8-10 раз.

- Держите палку перед собой на вытянутых руках. Ноги шире плеч. Наклонитесь вперед и положите палку к правой ноге. Выпрямитесь. Повторите наклон, возьмите спортивный снаряд в руки и вернитесь в исходное положение. Сделайте данную связку гимнастических элементов на левую ногу. Число повторов упражнения — 6-8.

- Держа палку в опущенных перед собой руках, сделайте наклон вперед, сохраняя спину прямой. Подтяните палку к груди, сгибая и разводя в стороны локти. Опустите спортивный снаряд вниз и выпрямитесь. Выполните упражнение 8-10 раз.

- Поставьте палку перед собой вертикально, положив ладони на верхний край гимнастического снаряда. Опираясь на него, наклонитесь вперед, прогните спину и выполните несколько пружинистых, покачивающих движений. Выпрямитесь и сделайте еще 6-8 таких повторов.

Данный комплекс упражнений позволит разогреть мышцы, сделает связки эластичнее, а суставы подвижнее.

Чтобы упражнения с палкой не выглядели однообразно, нужно использовать различные варианты исполнения. Например, из положения сидя:

сядьте на стул, широко раздвинув ноги. Положите палку на плечи, придерживая ее руками. Наклонитесь вперед и выполните 3-5 покачивающих движений. Выпрямитесь. Повторите упражнение — с каждым разом наклон должен быть глубже; находясь в аналогичном исходном положении, поверните корпус вправо. Палку поднимите вверх. Выполните поворот влево, опустив спортивный снаряд на плечи. Повторите гимнастический элемент в другую сторону.

**Комплекс упражнений лежа**

Эти упражнения необходимо делать, лежа на животе, разведя ноги на ширину плеч.

Возьмите палку в вытянутые руки, расположив ладони шире плеч. Приподнимите над полом голову и руки. Положите палку на плечи. При этом старайтесь максимально прогнуться в спине. Задержитесь в таком положении 5 секунд. Опуститесь на пол. Выполните 6-8 повторов.

Для выполнения следующего комплекса упражнений необходимо лечь на спину.

Гимнастическая палка находится в руках на груди. Поднимите палку вверх, согните ноги в коленях и протяните их между руками. Выпрямите ноги. Затем проделайте упражнение в обратном направлении.

Палка находится в выпрямленных руках за головой. Одновременно поднимите ноги и руки вверх, стараясь поднести стопы к палке в верхней точке. Опуститесь на пол. Повторите данный элемент 6-8 раз.

Гимнастическая палка дает возможность проявить фантазию в составлении различных упражнений. Из различных спортивных элементов можно собрать свой собственный комплекс, который будет отвечать конкретно вашим требованиям, возможностям и целям.

**Развитие гибкости**

Используя гимнастическую палку можно эффективно работать и над развитием гибкости. Причем такие упражнения для детей и взрослых практически не имеют противопоказаний. Вот пример организации подобного тренинга:

-встаньте прямо с палкой в руках перед собой. Начинайте выполнять повороты спортивного снаряда вправо-влево. Предплечья при этом должны скрещиваться. Одновременно руки начинают подниматься. Достигнув вертикали, упражнение повторяют внизу; палка в опущенных руках. Поднимите руки вверх и заведите их за спину так, чтобы палка оказалась позади на уровне поясницы. Выполните движение в обратном направлении.

Последнее упражнение требует хорошей гибкости и подвижности суставов. Поэтому сразу сделать его правильно будет довольно сложно.

**Упражнения для детей**

Занятия с гимнастической палкой очень полезны детям с нарушением осанки. Такие тренировки проводятся в игровой форме в хорошо проветренном помещении, на открытой спортивной площадке или в бассейне.

Поднимите палку вверх. Потянитесь всем телом, вставая на носочки. На выдохе опустите снаряд вниз и встаньте на полную стопу.

Возьмите палку широким хватом. Поднимите ее вверх и заведите за голову как можно дальше. Вернитесь в исходное положение.

Лягте на спину. Палка поднята в руках. Локти немного согнуты. Ногами имитируйте езду на велосипеде.

При выборе упражнений для детей с гимнастической палкой больше обращайте внимание на элементы с большой амплитудой движений. Продолжительность занятий должна быть не менее 20-30 минут.