



**Бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными  
возможностями  
«Лучик»**

**ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ  
ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ВЫРАЖЕННЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ НЕДОРАЗВИТИЕМ**

**Упражнения и игры с гимнастическими палками**

Автор-составитель:  
Иванова Светлана Анатольевна,  
инструктор по физической культуре

**г. Ханты-Мансийск**

В реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик» проходят курс реабилитации дети с выраженными двигательными нарушениями, и интеллектуальным недоразвитием. Данным детям нужны специальные занятия, способствующие координации движений.

Эффективно влияют на развитие у детей дошкольного и школьного возраста упражнения с гимнастической палкой.

В пособие включены упражнения с гимнастической палкой, которые применяют для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, развития физических качеств быстроты, силы, ловкости, скоростно-силовых качеств, профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей (нарушение осанки), плоскостопия.

Приведенные упражнения, эстафеты, подвижные игры с гимнастической палкой можно успешно применять в физическом воспитании детей в учреждении и в домашних условиях.

**Цель:** коррекция двигательных нарушений детей с ограниченными возможностями средствами физической культуры через упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения с гимнастической палкой, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания. Они эффективно влияют на развитие у детей дошкольного и школьного возраста как психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

### **Методические рекомендации**

Упражнения с гимнастической палкой можно использовать в качестве общеразвивающих упражнений.

При проведении с ребенком упражнений с использованием гимнастической палки необходимо придерживаться следующих требований:

1. Включать в занятия упражнения, наиболее соответствующие развитию ребенка, с учетом его возраста, пола и физической подготовленности.

2. Подбирать упражнения необходимо с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Воздействовать на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их физического развития.

3. Придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузки. Например, менять число повторений, чередовать медленные упражнения с быстрыми, чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других, после сложного упражнения давать более легкое, способствующее восстановлению сил и дыхания.

4. Обеспечивать по возможности равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

*Для профилактики нарушения осанки рекомендуем комплекс упражнений с гимнастической палкой:*

**1.И.п.-** ноги врозь; палка в опущенных руках;

1- поднять палку вверх;

2- положить за голову на плечи;

3- вверх;

4- и.п. (5 раз)

## **2. «Не расплескивай воду»**

**И.п.**- тоже. Руками на лопатках держится палка (коромысло).

Наклон вправо, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды).

Ходьба по комнате. (1 мин)

### ***Для профилактики нарушения плоскостопия:***

**1.И.п.** – сидя на стуле, на полу гимнастическая палка.

Поставить стопы на гимнастическую палку и поочередно переставлять их в левую сторону и в правую. (5 раз)

**2.И.п.** – тоже, стопы на палке.

Стопами прокатывать гимнастическую палку вперед и назад. (1 мин)

**3. И.п.** – стоя на гимнастической палке.

Ходьба боком влево и вправо (5-6 р.)

**4.** Ходьба по гимнастической палке прямо (2 мин.)

### **Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой:**

**И.п.** – стоя прямо, палка в опущенных руках впереди.

Поднимаем палку на грудь, потом вверх: Тянемся, смотрим на

Палку: опять касаемся палкой груди и возвращаемся в исходное положение. (6 раз).

**И.п.** – стоя, ноги вместе, палку держим перед собой двумя руками на ширина плеч.

Наклоняясь, переступаем через палку левой, потом правой ногой; отпустив один конец палки, возвращаемся в исходное положение. (6 раз).

**И.п.** – стоя, ноги на ширине ступни, гимнастическая палка за спиной, придерживаем ее руками, согнутыми в локтях. Делаем повороты вправо и влево (6 раз).

В том же положении (палка за спиной) делаем приседание - 6 раз.

### **Подвижные игры с гимнастической палкой:**

«Встань на палку»;

«Схвати палку»;

«Поймай бабочку»;

«Лошадки»;

«Возьми палку»;

«Тяни-толкай»;

«Поймай».

### **Эстафеты с гимнастическими палками:**

Участие в эстафетах может принимать не только один ребенок, но и вся семья.

После консультирования родителей инструктором по физической культуре следует закреплять полученные ребенком навыки в домашних условиях.

**Цель:** укрепление мышечного корсета, развитие внимания, ориентировки в пространстве.

Для исследования результативности использования рекомендаций пособия были определены 2 группы семей:

1 группа – семьи, имеющие детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;

2 группа – семьи, имеющие детей с заболеванием Дауна.