

## Консультация для родителей «Прыжковые упражнения с гимнастической палкой возраст 6-7 лет»

Инструктор по физической культуре:  
Лымарь Ю.Е.

Представляю вашему вниманию комплекс прыжковых упражнений с гимнастической палкой:

1) Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Палка лежит перед собой горизонтально.

1- Прыжок двумя ногами через палку.

2- Поворот кругом (на 180 градусов).

3- Прыжок двумя ногами через палку.

4- И.П.

Методические указания: Приземление на носочки, Толчок двумя ногами вместе, Поворот кругом через левое плечо.

Дозировка : выполняется 4 подхода по 12-15 прыжков с перерывом в 30 сек.

2) Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Палка лежит перед собой горизонтально.

Прыжок двумя ногами через палку.

1-Прыжок вперед двумя ногами через палку.

2- Прыжок назад

3- Прыжок вперед двумя ногами через палку.

4-И.П.

Методические указания: Приземление на носочки, Толчок двумя ногами вместе.

Дозировка : выполняется 4 подхода по 12-15 прыжков с перерывом в 30 сек.

3) Исходное положение. Стойка правая нога вперед через палку, Левая рука согнута в локте перед собой, правая отведена вниз назад. ( Палка лежит горизонтально.)

1- Прыжком смена положения ног (Левая вперед-правая назад).

2- И.П.

Методические указания: Приземление на носочки, Смотреть вперед, Руки работают разноименно.

Дозировка : выполняется 4 подхода по 12-15 прыжков с перерывом в 30 сек.

4) Исходное положение. Стойка ноги вместе, руки согнуты в локтях перед собой. Палка лежит слева вертикально.

1-Прыжок влево двумя ногами через палку.

2-Прыжок вправо двумя ногами через палку.

3-Прыжок влево двумя ногами через палку.

**Источник: [mdoy.pro/pict/ds\\_110/dist/podg/20.pdf](http://mdoy.pro/pict/ds_110/dist/podg/20.pdf)**