Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я расскажу вам, как с помощью простой гимнастической палки можно развить у старших дошкольников ручную ловкость. Обычно гимнастическая палка используется в упражнениях для профилактики плоскостопия и осанки, и мало кому приходит в голову использовать этот предмет для игр и развития координации.

Известно, что координационные способности – ведущая функция моторного развития дошкольников. Наиболее значимые сдвиги происходят в возрасте от 5 до 7 лет.

Любые предметы – развивают ручную ловкость. Палка – интересный гимнастический снаряд. Она позволяет ребёнку ощутить пространство, своё положение в этом пространстве, контролировать начало и конец движения, его амплитуду, траекторию, интенсивность, мышечное усилие, способ хвата.

Мною был создан комплекс упражнений, в который вошли элементы художественной гимнастики, прикладного фехтования, китайского ушу, классического жонглирования и рукопашного боя.

Приступим. Прошу всех взять в руки палку.

Данный комплекс развивает не только ручную ловкость, но и внимание, быстроту мышления и речь.

* Лучше всего использовать короткие (71см) пластмассовые гимнастические палки.
* Перед занятием рекомендуется сделать небольшую разминку на плечо, предплечье, кисти и пальцы рук.
* Если дети устали, нужно сделать паузу или поменять упражнение. Правило: «лучше несколько раз по чуть-чуть, чем один раз помногу».
* Жонглирование палкой одной рукой начинают разучивать всегда с «удобной» руки. После начального освоения все упражнения выполняются с различной амплитудой и в разном темпе.
* «В работе» рекомендуется иметь два упражнения: одно находится в стадии разучивания, а одно – в стадии «шлифовки».
* Критерием полного освоения является безошибочное (ни разу не уронив палку) выполнение упражнения в течение 30 секунд.

**Броски палки**

* «Броски палки горизонтально». Палка в обеих руках спереди перед грудью, хват сверху. Броски и ловля палки.
* То же, только хват снизу.
* То же, смена хвата при каждой ловле.
* «Броски палки горизонтально-1». Упражнение выполняется в парах. Палка в обеих руках горизонтально перед грудью, хват любой. Перебрасывание палки горизонтально друг другу. Ловля палки хватом снизу, сверху.
* «Броски палки вертикально». Палка вертикально в одной руке по середине на уровне груди. Подбрасывание палки вверх и ловля её одной рукой по середине. Выполнять обеими руками.
* «Перебрасывание палки». Палка вертикально перед грудью в одной руке по середине. Перебрасывать палку из одной руки в другую, поочередно расслабляя руки.
* То же задание выполняется двумя палками.
* «Перебрасывание палки вертикально». Упражнение выполняется в парах. Палка в обеих руках вертикально за середину перед грудью. Перебрасывание палки вертикально друг другу. Ловля обеими руками, одной рукой.
* «Жонглёры». Палка хватом двумя за конец. Броски палки «на себя», переворачивая её на 180° и ловля её двумя руками за противоположный конец (жонглирование).
* «Жонглёры-1». Палка хватом одной за конец в правой руке. Броски палки «на себя», переворачивая её на 180° и ловля её одной за противоположный конец правой рукой. Выполнять обеими руками.
* «Жонглёры-2». Палка хватом одной за конец правой рукой. Броски палки «на себя», переворачивая её на 180° и ловля её одной за противоположный конец левой рукой. Выполнять обеими руками.
* «Жонглёры-4». Задание выполняется двумя палками. Палки хватом одной за конец обеими руками. Броски палки «на себя», переворачивая их на 180° и ловля палок за противоположный конец.

**Вращения палки и круговые движения палкой**

* «Пропеллер». Палка горизонтально узким хватом снизу скрестно посередине на уровне груди. Круговые движения палкой в лицевой плоскости с помощью перехватывания. Выполнять в обе стороны.
* «Вращение палки пальцами». Палка посередине хватом сверху одной рукой на уровне груди. Круговые движения палкой в лицевой плоскости с помощью пальцев. Движения выполнять в одну и другую сторону. Выполнять обеими руками.
* «Вращение двух палок». Палки посередине хватом сверху одной рукой на уровне груди. Круговые движения палок в разных плоскостях с помощью пальцев. Движения выполнять в одну и другую сторону.
* «Вертолёт». Палка хватом одной за конец. Круги палкой кистью над головой в горизонтальной плоскости. Выполнять обеими руками.
* «Боковое вращение». Палка в одной руке с конца. Круговые движения палкой в боковой плоскости с помощью кисти. Выполнять обеими руками. Движение кистью.
* «Восьмёрка». Палка в одной руке с конца. Круговые движения палкой в боковой плоскости справа, слева поочерёдно. Выполнять обеими руками.

**Перехваты, перекладывания палки**

* «Обезьяна». Палка горизонтально на уровне груди, с конца. Перехватом кисти поочерёдно, скрестно продвигаться до противоположного конца и обратно. Темп варьировать.
* «Обезьяна-1». То же, палка вертикально, с нижнего конца, на уровне груди. Перехватом кисти поочерёдно, скрестно продвигаться до верхнего конца и обратно. Темп варьировать.
* «Гусеница». Палка вертикально, с нижнего конца на уровне груди. Передвижением пальцев палку перемещать с нижнего конца до верхнего и обратно.
* «Меч». Палка в правой руке вертикально, хватом одной за конец перед грудью. Махом в вертикальной плоскости опускание палки за правое плечо. Махом переместить палку под правое плечо. Выполнять обеими руками.
* «Два меча». Две палки в обеих руках вертикально, хватом за конец перед грудью. Махом в вертикальной плоскости опустить палки за правое и левое плечо. Махом переместить палки под правое и левое плечо. Темп варьировать.
* «Колчан и стрелы». Палка в правой руке вертикально, хватом одной за конец перед грудью. Махом в вертикальной плоскости переместить палку под правое плечо. Перехватить палку левой рукой за головой. Махом в вертикальной плоскости переместить палку под левое плечо. Перехватить палку правой за головой.
* «Колчан и стрелы-1». Палка в правой руке вертикально, хватом одной за конец перед грудью. Согнув правую руку, переместить палку за спину. Перехватить палку левой рукой снизу сзади бедра. Махом в вертикальной плоскости переместить палку вперёд вертикально перед грудью. Согнув левую руку, переместить палку за спину. Перехватить палку правой рукой снизу сзади бедра. Махом в вертикальной плоскости переместить палку вперёд вертикально перед грудью.
* «Падающая палка». Палка вертикально за нижний конец в одной руке с конца на уровне груди. Ловля отпущенной палки за верхний конец скользящим перехватом. Выполнять обеими руками.
* «Падающая палка-1». Задание выполняется без зрительного контроля.
* «Падающая палка-2». Упражнения выполняются в парах. Оба ребёнка стоят напротив друг друга, один держит палку вертикально за верхний конец на высоте плеча. Другой с выпрямленной рукой находится в готовности. Первый ребёнок внезапно отпускает палку, а второй должен поймать ее на лету.
* «Падающая палка-3». Палку на полу, верхний конец её накрыт ладонью. Хлопнуть в ладоши и поймать палку, не допустив её падение.
* «Падающая палка-4». Обе палки на полу, верхний конец накрыт ладонью. Хлопнуть в ладоши и поймать палку, не допустив её падение.
* «Падающая палка-5». Упражнение выполняется в парах. Оба ребёнка стоят напротив друг друга, палка стоит вертикально на полу, верхний конец ее накрыт ладонью. По сигналу отпустить свою палку и поменяться местами, не допустив падения палки партнера.
* «Эквилибрист». Палка вертикально на открытой ладони, на пальце. Зафиксировать положение палки, сохраняя её положение. Выполнять обеими руками.