Гимнастиеская палка - универсальный спортивный снаряд. Заниматься с ней не только полезно, но и 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 её помощью можно проводить оздоровительные упражнения для детей, начиная с 4 - летнего возраста.

Данные **упражнения** с удовольствием выполняются и **детьми и взрослыми**. Можно использовать их на спортивных мероприятиях детей и родителей. В качестве **гимнастической палки** подойдёт пластиковая **палка для физкультурных занятий**, деревянный черенок от лопаты (1,5-2 см в диаметре, черенок от швабры, полипропиленовая труба. Длина **палки от 60 до 130 см**.

1. Перебрасываем **палку** вертикально из правой руки в левую, держа её посередине. Выполнение в паре: перебрасывать **палку** друг другу стоя напротив «зеркальными» руками (у одного партнёра работает правая рука, у другого – левая). Усложнённый вариант с двумя **палками** : каждый из партнёров держит **палку правой рукой**, одновременно перекидывают её друг другу, одновременно ловят левой, снова одновременно перекидывают партнёру левой и т. д.

2. Держим **палку** посередине горизонтально (параллельно полу). Рука с **палкой** находится на уровне глаз, рука без **палки на уровне живота**. Перекидываем **палку из руки в руку**(вниз - вверх). Поменять руки. Выполнение в паре: перебрасывать одну **палку** горизонтально друг другу стоя напротив, ловить кистями рук (не на локтевые сгибы) не прижимая к себе. Усложнённый вариант с двумя **палками** : партнёры одновременно бросают друг другу **палку**(кто-то выше, кто-то ниже).

3. Держа **палку** вертикально посередине одной рукой быстро перебирать пальцами вверх по **палке**, затем так же вниз (что значительно сложнее, **палку не подкидывать**.

4. Положить **палку** на голову горизонтально, удерживать её, не касаясь руками стоя на месте, прохаживаясь вперёд – назад, поворачиваясь и меняя направление движения.

5. То же, но положить **палку на плечо**(кончиком вперёд). Выполнить **упражнение с палкой на другом плече**.

6. Поставить **палку** вертикально кончиком на раскрытую ладонь. Удерживать её без помощи другой руки, не сходя с места, затем двигаясь. Выполнить **упражнение с другой ладонью**.

7. **Упражнение выполняется в паре**. На полу лежат параллельно друг другу две **палки**, на них посередине поперёк – третья. Партнёры подходят к этой конструкции со стороны двух торчащих кончиков нижних палок, встают напротив друг друга. Задача: присесть на корточки, поднять конструкцию как носилки, встать, переложить кончики палок себе на плечи, сесть на пол, не удерживая **палки руками**, снова встать при этом не уронить поперечную **палку**. Удобнее выполнять **упражнение** партнёрам с одинаковым ростом.

8. Участники игры встают в круг, расстояние между **игроками** должно быть одинаковое, чем оно больше, тем сложнее будет выполнить задание. **Палка каждого игрока** ставиться перед ним вертикально на пол, на чуть вытянутую руку и придерживается пальцами правой руки за верхний кончик, **игроки** повёрнуты лицом по часовой стрелке. По команде ведущего (например, два хлопка) каждый **игрок отпускает свою палку**, делает шаг вперёд и подхватывает **палку впереди стоящего игрока**, не дав ей упасть. Игра повторяется с левой руки и продвижением против часовой стрелки.

9. Можно выполнять предыдущее **упражнение вдвоём**, отпуская **палку и меняясь местами**; постепенно увеличивать расстояние между партнёрами.

10. **Игроки встают в круг**, держа **палку** в правой руке посередине вертикально не касаясь ею пола. Одновременно (можно по команде) участники на счёт «раз» передают свою **палку** соседу справа правой рукой и в тот же момент сами принимают в левую руку **палку от соседа слева**. На счёт «два» перекладывают **палку** из своей левой руки в правую. Усложнё нный вариант: **игроки** встают на большее расстояние друг от друга и **палку не передают**, а перебрасывают. Как правило, такой вариант игры требует тренировки. Желательно выполнять **упражнение в обе стороны**.