

Упражнения с палкой детям 5-6 лет.

1. И. п.: ноги-- пятки вместе носки врозь, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Повернуть кисть правой руки, переводя палочку в вертикальное положение, вернуться, в исходное положение (рис. 11). То же, поворачивая кисть левой руки.

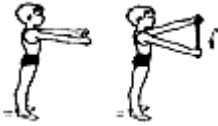


рис. 11

2. И. п.: ноги слегка расставлены, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Разжать кисти и поймать падающую палочку (она отпускается одновременно двумя руками при неподвижном положении).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, палочку держать хватом снизу двумя руками за концы. Подбросить палочку вверх невысоко (10--15 см) одновременно двумя руками и поймать.

4. И. п.: ноги-- пятки вместе, носки врозь, палочка внизу хватом одной рукой за конец. Переложить из одной руки в другую над головой, руки прямые (рис. 12).

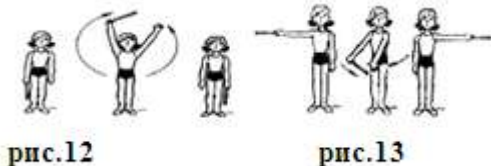


рис.12

рис.13

5. И. п.: ноги--то же, палочка в одной руке хватом за конец поднята в сторону. Переложить из одной руки в другую, опуская прямые руки вниз перед собой (рис. 13).

6. И. п.: ноги-- пятки вместе, носки, врозь, палочка в одной руке хватом за середину, руки в стороны. Руки вперед, переложить палочку в другую руку и развести руки в стороны.

7. И. п.: ноги -- то же, палочка поднята вперед в одной руке хватом за середину. Вращать палочку движением кисти, чередуя правую, и левую руку.

8. И. п.: ноги на ширине плеч, палочку поставить Вертикально на ладонь правой руки, левой придерживать. Опустить левую руку, удерживать палочку в вертикальном положении на установленный счет (до трех, до пяти) или на слава "Раз, два, три, четыре, пять -- Постарайся не ронять",

