**Консультация для родителей.**

**ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ОСАНКИ.**

Гимнастическая палка способствует развитию подвижности в плечевых суставах, помогает удерживать спину прямой, фиксировать позвоночник, укрепить мышцы живота и поясницы, улучшить кровообращение, сделать тело более подтянутым в области талии, ягодиц и бёдер. Кроме этого, все упражнения с гимнастической палкой так или иначе работают на коррекцию осанки, что актуально для людей всех возрастов, ведь и дети, и взрослые всё чаще ведут сидячий образ жизни.

Для занятий понадобится свободное пространство, летом хорошо заниматься во дворе или парке, чтобы выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Сама гимнастическая палка имеет стандартную длину — 120 см и может быть сделана из пластика или дерева.

Перед занятием рекомендуется сделать 10-минутную разминку — это могут быть ходьба, комплекс разогревающих упражнений, бег, прыжки со скакалкой.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:**

1. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы. Отвести прямые руки назад, прогнувшись в пояснице, голову не запрокидывать. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. 8-10 раз.

2.Ноги вместе, палка на лопатках, хватом за концы. Поднять руки вверх, одну ногу назад на носок, прогнувшись в пояснице. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой. 8-10 раз.

 3.Ноги вместе, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы. Мах бедром одной ноги вверх, опуская палку вниз за коленный сустав. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой. 8-10 раз.

4.Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально перед грудью, широким хватом за концы. Повернуть туловище в сторону, не сдвигая стоп и не сгибая локтей. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. 8-10 раз.

5. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка на лопатках, широким хватом за концы. Наклонить туловище вперед. потянувшись подбородком вперед, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. Наклонить туловище назад, максимально прогнувшись в пояснице, вдох. Вернуться в исходное положение, выдох.8-10 раз.

6. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально вверху, широким хватом за концы. Пружинящие наклоны туловища вниз, стараясь максимально приблизить палку к стопам, на счет 1-2-3. Вернуться в исходное положение, на счет 4. 4-6 раз.

7. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, палка горизонтально внизу спереди, широким хватом за концы. Поднять палку вверх, посмотреть на нее, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 4-5 раз.