



УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОЛЬЦАХ

1. “Знакомство со снарядом”

Сначала дайте ребенку почувствовать характер движений на этом снаряде, пусть правильно схватится за кольца и повисит, поджав ножки. Когда пальцы станут достаточно сильными, чтобы висеть хотя бы секунд 10-15, вы можете слегка раскачивать его, или ребенок сам может немного разбежаться и повиснуть поджав ножки.

2. “Скручивание”

Повиснув, поджав ножки, ребенок делает повороты корпуса влево-вправо.

3. “Вертолет”

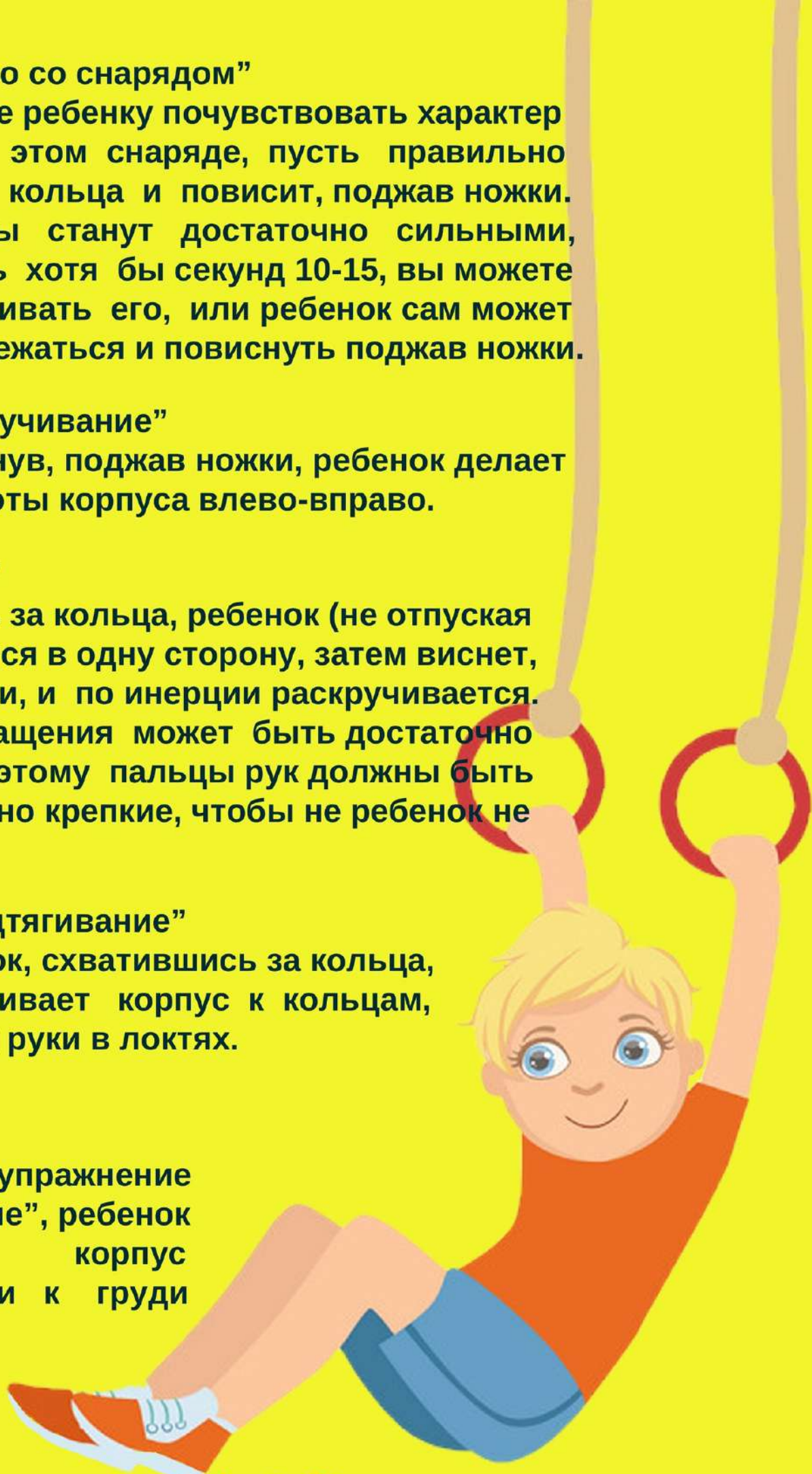
Схватившись за кольца, ребенок (не отпуская колец) крутится в одну сторону, затем виснет, поджав ножки, и по инерции раскручивается. Скорость вращения может быть достаточно большой, поэтому пальцы рук должны быть уже достаточно крепкие, чтобы не ребенок не сорвался.

4. “Подтягивание”

Ребенок, схватившись за кольца, подтягивает корпус к кольцам, сгибая руки в локтях.

5. “Колобок”

Усложняя упражнение “подтягивание”, ребенок подтягивает корпус с прижатыми к груди коленями.





6. “Уголок”

Когда руки ребенка достаточно окрепнут, можно переходить к этому упражнению. Повиснув на кольцах поднимать вперед сначала согнутые в коленях ноги, а затем пробовать в этом положении их выпрямить (между ногами и корпусом должен получиться угол в 90 градусов).

7. “Качели”

Из упражнения “Уголок” ребенок продевает ноги в кольца до колена. Потом руками хватается за веревки колец, и переходит в положение сидя, проталкивая ноги дальше в кольца, до бедра.

8. “Шпагат”

Это усложнение предыдущего упражнения. Из положения “Качели” ребенок перехватывает руками веревки колец выше, становится серединой ступней на кольца и выпрямляет ноги. Далее отводит ноги в стороны насколько возможно широко.

9. “Колечко”

Как и в “Качели” ребенок подпрыгивает, подтягиваясь и продевая ноги в кольца, и повиснув на подколенках, отпускает руки, затем прогибается назад и хватается руками за носочки своих ног.

10. “Летучая мышь”

Ребенок делает упражнение “Качели”, но не хватается руками за веревки колец, а опускает руки и голову вниз. Получается, что ребенок висит на подколенках на кольцах, головой вниз. Дети сначала боятся отпускать руки, поэтому родителям нужно стоять рядом и страховать ребенка, придерживая его за спину. Чтобы слезть, нужно поднять корпус, схватиться руками за веревки и высвободить из колец сначала одну ногу, а затем и другую.

11. “Ласточка”

Взявшись за кольца ребенок сильно прогибается назад и ногами цепляется за трапецию. Получается корпус параллельно полу.

12. “Лягушка”

Из упражнения “Колечко” ребенок, прогнувшись назад хватается руками за кольца, а ноги продевает дальше в кольца, упирая взъёмы стоп в нижнюю часть колец. Голова поднята вверх.



13. “Кувырок”

Из упражнения “Колобок” нужно поднять корпус наверх и плавно выполнить переворот назад не распрямляя ноги, затем вернуться в исходное положение и опустить ноги.



14. “Стойка на руках”

Подвесить кольца пониже. Ребенок хватается за кольца и в упоре на руках делает полукувырок вверх. Таким образом нужно удерживать выпрямленный корпус параллельно шведской стенке. Выходить из упражнения можно сначала согнув ноги затем опуститься вниз.

15. “Уголок в упоре на руках”

Для этого надо кольца подвесить пониже и выйти в упор на руках. Слегка отклонившись назад, прижать локти к туловищу, руки прямые. Плавно поднять прямые ноги с оттянутыми носками.

