**Рекомендации для родителей**

**Упражнения на гимнастических кольцах**

**в домашних условиях**

Составитель: инструктор по физической культуре

МАДОУ детский сад № 110 «Ласточка»

Новосёлова Лидия Владимировна

Использование гимнастических колец, как правило, ставит родителей в тупик: что еще можно на них делать, кроме как сгибать руки и ноги, раскачиваться, скручиваться – раскручиваться? А ведь это уникальный спортивный снаряд, позволяющий развивать у детей ловкость, силу, координацию движений. Упражнения на кольцах укрепляют вестибулярный аппарат, вырабатывают смелость.

При работе на кольцах обязательна страховка. Взрослые должны проявить терпение, у ребенка может быть нарушена пространственная ориентировка. В целях безопасности под гимнастические кольца необходимо положить мат или матрац.

Обучение на кольцах лучше начинать с упражнений, которые удаются всем детям. Любое новое упражнение разучивается только после того, как ребенок в совершенстве овладеет предыдущим.

***Обратите внимание на правильный обхват колец руками – четыре пальца сверху, большой снизу.***

1. Итак, проследив, правильно ли ребенок захватил кольца руками, помогаете ему раскачиваться вперед-назад.
2. Далее рекомендуем скручивание и раскручивание влево-вправо.
3. Покажите ребенку, как достать кольца подбородком (обхватить кольца, подтянуться на руках и согнуть их в локтях). Тут необходима страховка – взрослый поддерживает ребенка под руки со спины.
4. Научившись выполнять это упражнение, можно попробовать поднять вперед вначале согнутые, а затем прямые Покажите ребенку, как достать кольца подбородком (обхватить кольца, подтянуться на руках и согнуть их в локтях). Тут необходима страховка – взрослый поддерживает ребенка под руки со спины.
5. Научившись выполнять это упражнение, можно попробовать поднять вперед вначале согнутые, а затем прямые ноги («**уголок**»).
6. Упражнение **«Качели»** Надо захватить кольца руками, подпрыгнуть, приподнять ноги, продеть их через кольца до колена, затем, попеременно перехватывая руками канаты колец, ноги продеть дальше – до бедра. Ребенок оказывается сидящим на кольцах, как на качелях. Его нужно покачать.

*СТРАХОВКА:* встаньте слева от ребенка. Ваша правая рука поддерживает малыша под спину, левая рука – на его левой голени.

Только после того как ваш ребенок научится выполнять это упражнение, приступайте к разучиванию следующего.

1. «**Летучая мышь»** Так же как и в упражнении 5, идет захват колец руками, продевание ног до колена и их сгибание. Затем – поочередное отпускание левой и правой руки. Получается «вис» на согнутых ногах, голова и руки опущены вниз.

*СТРАХОВКА:* встаньте слева от ребенка и левой рукой поддерживайте его за согнутые ноги (голени). Когда малыш начинает отпускать руки, то часто хватается за правую (свободную) руку взрослого. Это надо предусмотреть.

Освоив упражнение, ребенок с удовольствием и подолгу может висеть вниз головой.

Чтобы вернуться из такого положения в исходное, необходимо поочередно взяться руками за кольца, после чего освободить ноги из колец.

1. **«Лягушка».** Захват колец руками, продевание стоп в кольца так, чтобы верхним сводом ступни упереться в нижнюю часть кольца, затем туловище прогибается вниз, а голова поднимается вверх.

СТРАХОВКА: стоять лучше с лева от ребенка. Правой рукой поддерживать его за спину, а левой – под животом.

1. **«Кольцо».** Захват колец руками, продевание ног в кольца до колен, сгибание их, поочередный обхват руками носков ног, прогибание.

СТРАХОВКА: Встаньте с лева от ребенка и левой рукой поддерживайте его за согнутые ноги.

1. **«Стойка на руках**». Захват колец руками. Подпрыгнув, вытянуть ноги вверх вдоль канатов, попытаться выпрямить туловище и ноги, голова внизу.

СТРАХОВКА: встать слева от ребенка. Поддерживать его за живот и ноги, чтобы он не упал.

11. **«Кувырок».** Захватить кольца руками, слегка подтянувшись на руках и одновременно подпрыгнув, выполнить переворот назад с согнутыми ногами.

12. **«Стойка на кольцах».**  Выполнить упражнение «Качели» и перехватить руки выше. Постепенно вынимая одну ногу из кольца, опереться на него серединой стопы. Затем таким же способом освободить другую ногу и опереться серединой стопы на кольцо. Ноги выпрямить руки – примерно на уровне груди.

*СТРАХОВКА:* встать слева от ребенка, придерживать кольца.

На основе этого упражнения дети с хорошей физической подготовкой и растяжкой могут выполнить на кольцах шпагат, разводя ноги как можно шире.

***КОМУ-то эти упражнения могут показаться сложными для обучения в домашних условиях. Но это не так. Попробуйте реализовать наши рекомендации и вы убедитесь, что все описания по силам и Вам, и Вашему малышу!***