Уважаемые коллеги представляю вам комплекс упражнений с гимнастическими полками под музыку «Яблочко»

Я разработала его для спортивного развлечения посвящённое Дню защитника Отечества. На один конец палки закрепила синтепон и разрезала его, получилась (имитация швабры)

 «Моряки»

 (драим палубу)

Мальчики в бескозырках и в тельняшках под музыку маршем строятся в две колоны и выполняют упражнения под «Яблочко»

1)И.П. О.С. палка в двух руках перед грудью

На 1-2 палку вперёд-вверх, на 3-4 вернуться в И.П. (4раза)

2) И.П. тоже

На 1-2 палку вверх наклон вправо на 3-4 влево (по 2 раза в каждую сторону)

3) И.П. О.С. палка вертикально в двух руках

На 1-2 выпад правой ногой, руки с полкой вперёд, вернуться в И.П.

 На 3-4 тоже левой ногой

4) повернуться в колоннах друг к другу лицом

Опустить один конец палки к полу, имитируя мытьё пола колонны меняются местами. Стоя лицом друг к другу 4 раза перекинуть палку из одной руки в другую. Поменяться местами еще раз. Перекинуть ещё полки 4 раза .

5) И.П. поставить палку на пол, положить правую руку на палку, левую на

Пояс, сделать поскоки в правую сторону то же в другую сторону.

Под музыку дети уходят на свои места