



П. П. БУЦИНСКАЯ
В. И. ВАСЮКОВА
Г. П. ЛЕСКОВА

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Книга для воспитателя детского сада
2-е издание, переработанное и
дополненное

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1990

ББК 74.100.5
Б94

Рецензенты: старший воспитатель яслей-сада № 658 А. М. Шестова (Москва),
кандидат педагогических наук Н. В. Полтавцева (Ульяновск)

Б94

Бущинская П. П. и др.

Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Бущинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова.— 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1990.— 175 с: ил.— ISBN 5-09-001128-1

В книге представлены общеразвивающие упражнения в виде комплексов, разнообразных по содержанию и сложности, даны рекомендации по проведению их с детьми младших, средней, старшей и подготовительной к школе групп детского сада на занятиях и в утренней гимнастике.

Книга поможет работникам дошкольных учреждений организовать физкультурно-оздоровительную работу с детьми.

© Издательство «Просвещение», 1981

© Бущинская П. П., Васюкова В. И., Лескова Г. П., 1990, с изменениями

ISBN 5-09-001128-1

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

Общеразвивающие упражнения — специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются диафрагма, межреберные мышцы и т. д.).

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой (например, разбег в прыжках переходит в толчок, толчок — в полет и т. д.).

В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11—13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из исходного положения лежа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность, аналитический характер движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения.

Активное дыхание, т. е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка. Интенсивность окислительных процессов в тканях ребенка выше, чем у взрослого человека, поэтому ему необходимо большое количество кислорода, поглощаемого в час на 1 кг веса. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), так как значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. Таким образом,

потребность в кислороде велика, а дыхательный аппарат ребенка еще не сформирован. Параллельное расположение ребер, малая экскурсия грудной клетки, слабость дыхательных мышц ограничивают жизненную емкость легких. При обычном двигательном режиме она составляет в среднем 900—1600 мл. Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Все это неблагоприятно влияет на глубину дыхания. Кроме того, специальные дыхательные упражнения тренируют диафрагму, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокойный) движения детей приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими, плавными, спокойными.

Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального произведения влияет на их совершенствование. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

Перед выполнением упражнений в сопровождении музыки дети должны прослушать музыкальное произведение в целом, воспринять художественный образ, проникнуться им, почувствовать характер произведения. Затем педагог обращает их внимание на художественные особенности произведения, средства музыкальной выразительности (темп, динамику, метроритм). Это помогает детям понять характер выполняемых ими движений.

Иногда музыкальное произведение имеет доступный для дошкольника ритмический рисунок, который он может отметить (в умеренной форме) в легких хлопках, притопах. Все это развивает у детей чувство ритма, координацию, быстроту ответной реакции.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, содействуя его общему оздоровлению и формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.

Исполнение музыкальных произведений на физкультурных занятиях требует высокого профессионализма.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Основная классификация общеразвивающих упражнений (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей — силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;
- на развитие свойств психики — внимания, сообразительности, ориентировки в

пространстве, во времени и пр.;

- на повышение функционального уровня систем организма — упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Все общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, скакалками, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, стульев и пр.).

Общеразвивающие упражнения могут выполняться:

- при свободном построении в звеня, в круг;
- при построении в колонны (передача предметов друг другу), в кругу с большой веревкой;
- группами с большими гимнастическими обручами, веревками;
- парами.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук.

2. Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях.

3. Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно.

4. Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад.

5. Взмахи и рывковые движения рук.

6. Свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для рук и плечевого пояса (поднимание рук с палкой вверх, опускание палки за спину, рывковые движения рук назад и т. п.) направлены на формирование правильной осанки, так как при этом укрепляются мышцы, помогающие держать спину прямо, сблизить лопатки. При отведении рук в стороны, круговых движениях рук наряду с мышцами плечевого пояса и рук в работу включаются мышцы, укрепление которых улучшает дыхательную функцию. Упражнения для рук и плечевого пояса влияют на подвижность грудной клетки, суставов верхних конечностей, укрепление связочного аппарата, стимулируют обменные процессы, содействуют развитию силы.

Упражнения для кистей рук (сжатие, разжимание кулаков, вращение кистей) укрепляют мелкие мышцы, активизируют кровообращение, повышают тонус коры головного мозга.

Упражнения для туловища

1. Наклоны, повороты, круговые движения головой.

2. Повороты головы и туловища вправо, влево.

3. Наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), наклоны в стороны с различными положениями рук — из разных исходных положений.

4. Круговые движения туловища с различными положениями рук.

5. Поднимание и опускание туловища лежа на животе, на спине.

6. Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях.

7. Расслабление мышц тела из положения сидя, лежа.

Упражнения для туловища и шеи влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, так как способствуют растягиванию связок, а это в свою очередь определяет анатомическую подвижность суставов. Таким образом, эти упражнения могут быть использованы для формирования правильной осанки.

Упражнения с наклонами вперед и в стороны помогают добиться нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из исходного положения лежа на спине и на животе, так как позвоночник освобожден от тяжести тела и можно избирательно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, не нагружая позвоночник. Кроме того, под

действием тяжести тела позвоночник находится в правильном положении, таз фиксирован, угол его наклона не влияет на осанку.

В упражнениях из исходного положения лежа на животе при поднимании и опускании верхней части туловища, головы развивается подвижность и правильное положение грудного и шейного отделов позвоночника, в то же время поясничный отдел фиксирован и не может иметь излишнего изгиба, к чему у детей имеется склонность.

В упражнениях с наклонами, при сгибании и выпрямлении туловища из исходного положения лежа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что положительно влияет на процесс пищеварения. У детей эти мышцы слабы, поэтому такие упражнения для них очень полезны.

Боковые наклоны даются детям ограниченно, так как при слабости мышц и наличии небольшого сколиоза они могут усилить искривление позвоночника.

Упражнения для шеи и туловища выполняются в различных пространственных соотношениях, поэтому они оказывают воздействие на развитие координации, пространственных ориентировок. Повороты, вращения, необычные положения частей тела по отношению к его центру тяжести активизируют работу вестибулярного аппарата, что улучшает функцию равновесия.

В некоторой степени упражнения для туловища влияют и на укрепление мышц, участвующих как вспомогательные в дыхании: при боковых поворотах, наклонах в стороны и вперед нагрузку получают косые мышцы живота, зубчатые мышцы.

Как правило, велика нагрузка на мышцы в упражнениях для туловища и шеи. Работу выполняют все части тела, все крупные мышцы. Это значительно повышает обменные процессы, развивает силу мышц.

Упражнения для ног

1. Поднимание и опускание ног, из исходных положений сидя, стоя, лежа.
2. Сгибание и выпрямление ног.
3. Махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками.
4. Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе.
5. Круговые движения стоп ног из разных исходных положений.
6. Удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) — нога согнута в колене, вытянута вперед, в сторону, назад.
7. Отставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Мышцы ног эффективно укрепляются прыжковыми упражнениями (см.: Программа воспитания и обучения в детском саду.— М., 1985.— С. 43, 62, 84, 111, 139).

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с оттянутыми носками, приседания. Поднимание, махи ногами, приседания влияют на развитие подвижности суставов, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и таким образом на развитие силы и гибкости ног.

При поднимании ног из исходного положения сидя, лежа значительную нагрузку получают мышцы брюшного пресса.

Статические упражнения, махи руками, ногами с опорой и без опоры способствуют развитию функции равновесия.

Многие упражнения для ног, в особенности дозированные приседания и прыжки, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают процессы обмена.

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Развитие гибкости.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Для развития гибкости нужно упражняться в растягивании мышц и связок, а также в умении

напрягать и расслаблять мышцы. Многие упражнения для туловища, шеи, ног влияют на развитие гибкости. Особенность методики их применения состоит в следующем:

1. Необходимо часто повторять упражнения при малой их интенсивности.
2. Перед каким-либо упражнением на гибкость следует проделать движения, согревающие мышцы и связки.
3. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения. Например, неоднократно повторяющиеся наклоны вперед из исходного положения стоя, сидя.
4. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействие на ту или иную часть тела. Например, при наклонах вперед из исходного положения сидя, держась за ступни ног, как можно больше приближая голову к ногам, а ноги не сгибать в коленях.
5. Постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения, например махи ногами вперед.
6. Чередовать напряжение мышц с их расслаблением.

Дошкольникам упражнения на гибкость надо рекомендовать систематически, но выполнять их следует очень осторожно (особенно до 6 лет) — с небольшой нагрузкой, которая длительное время повторяется без увеличения. Дополнительная внешняя опора, используемая для увеличения амплитуды движения, применяется редко. Дети еще не умеют расслаблять мышцы, поэтому в каждом упражнении должны быть паузы для отдыха. Так как у детей есть склонность к поясничному лордозу, то наклоны назад из исходного положения стоя не даются.

Особенности применения упражнений на гибкость в работе с дошкольниками объясняются тем, что наряду с пластичностью опорно-двигательного аппарата у детей мышцы и связки еще очень слабы, резкое значительное увеличение нагрузки им непосильно и может привести к травмам. Развитие гибкости должно идти в соответствии с развитием мышечной силы. Так как мышцы, окружающие суставы, у детей еще недостаточно сильны, то может появиться чрезмерная подвижность суставов.

Развитие силы.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Сила мышц развивается в упражнениях, где нужно преодолевать вес собственного тела или вес внешнего сопротивления (предметов, противодействие партнера).

Существуют специальные силовые упражнения. Например, приподнимать и опускать верхнюю часть туловища, лежа на животе, опираясь на кисти рук, или лежа на спине.

Кроме того, многие общеразвивающие упражнения можно использовать для развития силы, если учитывается следующая методика:

1. Повторять упражнения, постепенно увеличивая сопротивление. Например, увеличивать вес предмета, который используется в упражнении; преодолевая утомление, повторять упражнение несколько раз.
2. Неоднократно повторять одно и то же упражнение до появления утомления в мышцах, несущих основную нагрузку.

Дошкольникам специальные силовые упражнения в связи с недостаточным развитием опорно-двигательного аппарата дают в небольшом объеме. Кроме того, детям вредны любые упражнения, вызывающие перенапряжение, что неблагоприятно сказывается на развитии всех систем организма. Тем не менее общеразвивающие упражнения нужно и можно использовать для развития силовых качеств. На утренней гимнастике, занятиях постепенно и медленно следует увеличивать дозировку нагрузки (особенно в упражнениях для туловища и шеи). Это проявляется в ускорении темпа упражнений, в некотором увеличении количества повторений, в использовании предметов (например, набивных мячей) и в особенности «сварил», (гимнастической скамейки, лестницы и пр.).

Для развития силы важно воспитывать умение расслаблять мышцы, а также различать степень мышечных усилий. Старшим дошкольникам целесообразно давать одно и то же упражнение, предлагая его выполнить с большими, средними и малыми усилиями.

Например, из исходного положения сидя, опираясь руками сзади, оттолкнуть ногами набивной мяч слегка, недалеко, как можно дальше, изо всех сил. Воспитатель поясняет, как оттолкнуть мяч. Это помогает ребенку почувствовать мышечное напряжение.

Развитие координации, ловкости, равновесия, пространственных и временных ориентировок.

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу, *лицевой, боковой, горизонтальной*.

Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: *одноименными* — движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); *разноименными* — выполняются в разных направлениях (например, во время подскоков поднимаются правая рука и левая нога, и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Движения ног и рук могут быть: *одновременными* (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); *поочередными* (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); *последовательными* — движения рук или ног следует одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая — внизу, они как бы догоняют друг друга).

Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны дошкольникам поочередные движения. Самые сложные, доступные лишь детям старшего дошкольного возраста, разноименные и разнонаправленные движения.

Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног, туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх, наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону-вверх, в сторону-вниз; то же выполняет левая рука; или правая — в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая — вверх и т. п.).

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа — необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия.

В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами воспитателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты.

На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения.

Таким образом, для развития *пространственных ориентировок* целесообразна такая последовательность общеразвивающих упражнений:

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле

зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).

2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание рук вверх, в стороны, назад — со сгибанием, вращением в суставах—в каком-либо одном направлении).

3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.

4. Движения ног вперед, в стороны, назад.

5. Движения разных частей тела в направлении к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).

6. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуде и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же — в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияют на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме. Для развития временных ориентировок упражнения целесообразно давать в следующем порядке:

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова воспитателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентированно («присели вни-з», «выпрямились»; «в сто-ро-ну»; «прямо» и т. д.).

2. Упражнения в сопровождении музыки.

3. Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз — руки в стороны», «два — вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три — присели», «четыре — выпрямились»).

4. Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.

Развитие ловкости

Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Наибольшее влияние на развитие ловкости оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. В которых есть быстрая смена позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть).

2. Требующие согласованных действий двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга; упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне — при передаче мяча и т. д.).

3. С некоторыми предметами (мячи, скакалки и пр.).

Упражнения на ловкость зависят от наличия двигательного опыта, от уровня координации в выполнении простых, изолированных, а также сложных комбинаций движений. Поэтому в работе с малышами используются лишь некоторые упражнения (например, упражнения с мячами). Быстрые темпы развития моторики у детей позволяют применять эти упражнения в среднем и в особенности в старшем дошкольном возрасте.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранять равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности если далее следует статическая пауза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще

труднее после этого остановиться в неподвижной позе.

На **функцию равновесия** наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же — с закрытыми глазами; то же — с задержкой на одной ноге.
4. Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же — в другую сторону; то же — повернуться два раза и т. д.).
5. На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная осанка. В детском возрасте она неустойчива, легко могут появляться изменения положительного и отрицательного свойства. Многие общеразвивающие упражнения, в особенности те, в которых укрепляются крупные мышцы плечевого пояса и спины, способствуют формированию правильной осанки. Наряду с этим есть упражнения, специально направленные на ощущение правильной осанки, на усиленную тренировку тех отделов опорно-двигательного аппарата, в которых могут появляться отклонения от нормы.

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела.

С этой целью полезны следующие упражнения:

1. Стать к стене в основной стойке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.
2. Стать к стене (исходное положение то же), присесть и встать или поднимать и сгибать поочередно ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.
3. Стать к стене (исходное положение то же), сделать шаг вперед, повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стене.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют так же упражнения с обручами, палками, положенными на лопатки.

Укрепление сердечно-сосудистой системы

Высокий функциональный уровень работы сердца определяется сильным медленным его сокращением и расслаблением (более редким пульсом), а также строгой определенностью в чередовании этих процессов, что создает благоприятные условия для питания сердечной мышцы. Ритм сердечных сокращений зависит от силы сердечной мышцы, ее кровоснабжения, состояния нервной регуляции, интенсивности выполняемой работы.

Сердце — тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малейшие изменения в физической работе. Систематическое применение общеразвивающих упражнений положительно сказывается на функции сердца, так как при этом нагрузка увеличивается постепенно, четко дозируется, напряжение ритмично чередуется с расслаблением или паузами отдыха. В результате сердечная мышца становится сильной, ровнее и реже ритм, точнее осуществляется перестройка работы в связи с меняющейся нагрузкой. Характерными особенностями работы сердца ребенка являются неполное развитие мышечного аппарата и неравномерность сердечных сокращений, связанные с несовершенной нервной регуляцией. Поэтому нужно с большой осторожностью увеличивать нагрузки (в особенности для детей

младшего и среднего дошкольного возраста), в процессе некоторых упражнений давать паузы для отдыха, дозировку упражнений продолжительное время сохранять неизменной, увеличивать ее понемногу.

Ударный объем сердца по мере роста ребенка быстро возрастает, развитие центрального и периферического нервного аппарата сердца отличается высокими темпами и к 7—8 годам жизни ребенка в основном завершается.

Общеразвивающие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему. Наиболее специфическое влияние в этом плане оказывают ритмичные, многократно повторяющиеся движения с высокой физиологической нагрузкой — подскоки разного типа, наклоны вперед, в стороны с движениями рук, упражнения с высоким подниманием коленей, приседания. Важно, чтобы эти упражнения входили в каждый комплекс, регулярно повторялись.

Так, за период дошкольного возраста частота подскоков увеличивается от 8 до 120 (3—4 раза по 30), постепенно их чередуют с ходьбой.

Упражнения для укрепления дыхательной системы

Наиболее эффективным является глубокое, нечастое, ненапряженное дыхание. При этом воздух доходит до альвеол, легочная ткань хорошо вентилируется, дыхательные мышцы работают экономно, успевает восстанавливаться их работоспособность.

Усиление легочной вентиляции (при глубоком, учащенном дыхании) ведет к чрезмерному удалению из организма углекислого газа. Это нарушает кислотно-щелочное равновесие в крови, вызывает сужение сосудов, ухудшение кровоснабжения мозга, всех тканей организма.

В спокойном состоянии и при небольшой нагрузке является нормальным носовое дыхание, при котором воздух согревается, очищается от пыли, микробов. Кроме того, оно возбуждает нервные окончания в носовых пазухах, происходит настройка всего дыхательного аппарата на дыхание (носолегочный рефлекс), повышается тонус коры головного мозга, что способствует ее развитию.

При значительной физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается во много раз, проходимость носовых ходов становится недостаточной. В этих случаях вдох делается через нос, а выдох через нос и рот или и вдох и выдох через нос и рот одновременно.

Активность газообмена в легких определяет ряд факторов:

1. Сила дыхательных мышц (диафрагмы, наружных и внутренних межреберных, грудных, грудино-ключичных, прямых и косых мышц живота и ряда других мышц).
2. Подвижность грудной клетки.
3. Сочетание структуры движения и дыхательного цикла (соответствие анатомической позы вдоху и выдоху).
4. Взаимодействие работы дыхательного и двигательного центров головного мозга.
5. Темп и ритм дыхания.

Упражнения, направленные на укрепление дыхательной системы, формирование навыков рационального дыхания, являются дыхательными.

Сила дыхательных мышц влияет на подвижность грудной клетки, активно развивает легочную ткань и таким образом способствует глубокому полноценному дыханию. У ребенка дыхательные мышцы, так же как и вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания.

Сила дыхательных мышц возрастает в упражнениях, где имеется фиксированный, длительный выдох, выдох с преодолением преграды (с полузакрытыми губами, сжатыми зубами, выдох через трубочку в воду и т. п.).

Сочетание структуры движения, вдоха и выдоха.

При умеренной физической нагрузке наиболее благоприятные анатомические условия для вдоха создаются, когда мышцы туловища не напряжены, грудная клетка расправлена — при

выпрямлении туловища, разгибание ног, отведении плеч назад (не приподнимая их, так как сжимается верхняя часть грудной клетки), отведении рук в стороны ниже плеч, ладонями вверх, отведении прямых рук назад, согнутых в локтях, кисти к плечам, отведении локтей назад, руки на поясе.

Выдох нужно делать при поворотах, сжимании, наклонах, приседании, движении рук вниз, сгибании ног, т. е. при уменьшении поверхности тела.

Значительное мышечное напряжение целесообразно сочетать с выдохом, а вдох делать в исходном положении. Например, лежа на животе, приподнимая верхнюю часть туловища, руки вверх — задержка или выдох. Это объясняется тем, что при значительном мышечном напряжении некоторые дыхательные мышцы (межреберные, косые мышцы живота, грудиноключичные) переключаются на непосредственно мышечную работу. Кроме того, выдох усиливает возбуждение двигательного центра коры, вдох тормозит его. Таким образом, выдох способствует мышечной работе.

В упражнениях такого типа детям или совсем не даются рекомендации к дыханию (они дышат так, как им удобно), или указывают на необходимость вдоха в исходном положении. По окончании упражнения обязательна пауза, так как в этот момент дыхание нормализуется. Мелкие, быстрые движения (вращения кистей рук, стоп и пр.) делаются при обычном дыхании. При обычном неглубоком дыхании выполняются многократно повторяющиеся движения со значительной нагрузкой — подскоки на месте, прыжки со скакалкой и т. п. В таких случаях менее глубокое дыхание выгоднее организму, так как на это расходуется меньше энергии, необходимой для физической работы. Эти упражнения своеобразно влияют на процессы дыхания: вырабатывается способность поглощать более полно кислород из каждого литра вентилируемого воздуха. Поэтому и менее глубокого дыхания оказывается здесь достаточно; при небольшом кислородном голоде дыхание по окончании упражнения скоро нормализуется. В целом дыхание становится значительно эффективнее.

Темп и ритм дыхания.

Темп дыхательных движений должен быть спокойным, не частым, а выдох — несколько длиннее вдоха. Полный выдох освобождает легкие от отработанного воздуха, что рефлекторно усиливает вдох. Поэтому при обучении дыханию нужно, *прежде всего, обращать внимание на выдох, добиваться его продолжительности*. Упражнения с длительным выдохом нормализуют темп и, ритм дыхания, укрепляют дыхательные мышцы.

Начиная с младшего возраста полезно давать детям упражнения, в которых они «вдыхают аромат цветка», «сдувают пух с одуванчика», «дуют на свечку, на снежинку» и т. п.

Длительному выдоху способствует произнесение некоторых звуков. Для этого подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные.

Наиболее удобными из гласных являются:

- «у» («ту-ууу» — гудение паровоза; «пфу-у-у» — звук трубы; «ау-у-у» — заблудился; «у-у-у-р-р» — журавль курлычет);
- «а» («ка-а-а-р» — ворона; «га-га-га» — гуси; «ква-а-ква-а» — лягушки; «ба-а-х» — собьем кеглю);
- «и» («вни-из»).

-

Из согласных звуков:

- «ш» («ш-ш-ш» — шипение змеи, каша кипит; «ш-ша» — косец косит);
- «ж» («ж-ж-ж» — жук летит, пчела жужжит);
- «ф» («ф-фу» — устали);
- «з» («з-з-з» — комар звенит);
- «с» («с-с-с» — тихо пройдем).

Образные упражнения с произнесением звуков хорошо использовать во всех возрастных группах (с учетом возможностей детей). Старшим дошкольникам можно предложить несколько приемов, удлиняющих выдох:

1. Дуть на какой-нибудь предмет — «у кого дольше колыхнется ленточка». Каждый берет в правую руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Все делают по команде вдох, руки внизу, слегка отводятся назад, ноги слегка расставлены; при выдохе — подносят ленточку ко рту, делают полунаклон. В таком же порядке проводится упражнение «сдуй с ладони травинки».

2. Упражнения с постепенным увеличением счета на выдох и вдох. У старших дошкольников на вдох и выдох расходуется примерно по 2 с. Поэтому вначале дается на два счета вдох и выдох, затем вдох — на два, выдох — на три; вдох — на три, выдох — на четыре; вдох — на три, выдох — на пять. Счет выдоха ведется с единицы, так как на слух дети более отчетливо воспринимают соотношение вдоха и выдоха («раз, два — вдох; раз, два, три — выдох»).

3. Упражнения, в которых одна часть неоднократно повторяется на выдохе («раз, два — руки к плечам, вдох; раз, два, три, четыре — пружинистые наклоны вниз, выдох»).

Укрепление дыхательных мышц.

Чтобы научиться правильно дышать, нужно уметь управлять дыхательными мышцами, развивать их, укреплять.

Существует три типа дыхания: грудной, брюшной и смешанный.

При **грудном дыхании** во время вдоха грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях; при выдохе — ребра опускаются, объем грудной клетки уменьшается.

При **брюшном дыхании** вдох осуществляется за счет сокращения и опускания диафрагмы. Таким образом, объем грудной клетки увеличивается сверху вниз, а выдох осуществляется за счет поднимания диафрагмы и уменьшения объема грудной клетки. При вдохе — выпячивается передняя стенка живота, при выдохе — она втягивается.

При **смешанном типе дыхания** вдох и выдох происходят при увеличении и уменьшении объема грудной клетки во всех направлениях — вперед-назад, в стороны и сверху вниз. Этот тип дыхания наиболее естествен. Он бывает у взрослых и детей в повседневной жизни и при выполнении упражнений, но без специального обучения обычно он недостаточно полный. Грудной и брюшной типы дыхания существуют специально для укрепления, тренировки дыхательных мышц, развития подвижности.

ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

При построении комплексов исходят из педагогических задач, учитывают особенности возраста, физическую подготовленность детей, формы работы. В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

1. Упражнения оказывают разностороннее воздействие. Поэтому в комплекс входят упражнения для разных частей тела, необходимые для развития разных физических качеств.

2. Особое внимание уделяют упражнениям на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, дыхания.

3. Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера. Например, после упражнений для туловища (повороты в стороны) следует упражнение для ног и брюшного пресса, затем опять для туловища, но другого характера (наклоны вперед) и т. д.

4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки. Из двух однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное, в котором движения выполняются с большим напряжением.

5. Упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием (приседания, упражнения из исходного положения лежа и т. д.)

6. Упражнения соответствуют назначению комплекса (комплекс для утренней гимнастики направлен на укрепление, оздоровление организма, упражнения известные; комплекс физкультминутки — предупреждение умственного напряжения, повышение обменных процессов, упражнения известные, предельно простые).

Учитывая эти положения, упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения (если они есть) проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы (без музыкального сопровождения).

2. Упражнения для рук и плечевого пояса — для формирования правильной осанки. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох.

3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.

4. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т. д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с оттягиванием носка; на развитие функции равновесия).

5. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.).

6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т. п.

7. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс общеразвивающих упражнений следует прыжковыми упражнениями или бегом, чередуя его с ходьбой.

Для утренней гимнастики комплексы могут использоваться полностью, а на физкультурном занятии прыжковые упражнения и бег снимаются. Снимают нагрузки и регулируют дыхание упражнения для плечевого пояса и рук. Ими можно заканчивать занятия. Иногда повторяют первое упражнение. Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, усложнения структуры упражнений, характера используемых предметов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ В ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЯХ

Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнить движение в определенном ритме и темпе. Некоторые предметы (например, скакалка, мяч) способствуют отчетливости этих восприятий.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование палок, обручей и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (резиновые, набивные мячи и др.).

Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие в целом. Совершенствование координации движений пальцев важно для учебной деятельности ребенка в детском саду и школе.

В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, уступать товарищу предмет, который хотелось бы взять самому, оказывать помощь воспитателю в их подготовке.

Наряду с общим влиянием каждый из предметов в зависимости от физических свойств оказывает своеобразное воздействие — движения приобретают плавность или резкость, четкость, силу и т. п.

Погремушка — первый предмет, который можно дать детям, выполняя упражнения. Погремушка вызывает радость, повышает мышечное напряжение, оказывает комплексное воздействие на анализаторы: зрительный, слуховой, тактильно-двигательный. Погремушка должна быть красочной, приятной на ощупь, легкой (лучше из пластмассы), удобной для захватывания всей кистью.

Флажки также хорошо знакомы малышам. Они бывают в руках ребенка на каждом празднике. Действия с флажками требуют большой координации кистей: их нужно держать так, чтобы они не были опасны. Уже в средней группе детей учат двум способам держания флажков: 1) палочка флажка составляет как бы продолжение руки; 2) палочка направлена вертикально к руке полотнищем вверх. Смена способов держания флажка хорошо развивает кисть руки. С флажками удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи. Физическую нагрузку флажки увеличивают незначительно, поэтому они применяются преимущественно в младших и средней группах.

Кубики (6Х6 см) по влиянию на характер движения сходны с погремушками и флажками, но требуют более точных и тонких движений кистей рук. В упражнениях, где нужно положить кубики в определенном месте на пол, друг на друга, рядом и т. п., особенно активно развиваются пространственные ориентировки. Ребенку нужно в динамике и довольно быстром темпе сопоставить положение кубиков по отношению к указанным ориентирам или друг к другу (например, наклониться, поставить кубики между ног, ровно, рядом). Кубики мало влияют на напряжение крупных мышц туловища, ног, поэтому используются преимущественно в младших и средней группах.

Ленты с палочками (без палочек), султанчики (пучок лент). Динамичность мягкой переливающейся ткани вызывает у детей стремление выполнять упражнение красиво. Ленты и султанчики помогают более отчетливо выделить в движении плавность, мягкость или стремительность.

В младшей и средней группах употребляются ленточки и султанчики, в старших — ленты на палочках и без них.

Мячи резиновые (разных диаметров — от 20—22 до 6—8 см); волейбольные, теннисные, набивные (весом до 1 кг). Мяч — постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с большими и малыми мячами подготавливают к метанию. Они способствуют прежде всего развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировки в пространстве. Упражнения с большими и средними мячами проводятся в младших группах. Малыши знакомятся со свойствами мяча, осваивают основные приемы его ловли из разных положений. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения. Малыши могут выполнять и те упражнения с мячом, в которых используются и другие предметы (например, поднять руки с мячом вверх, присесть, коснуться мячом пола и т. п.). В комплексы нужно включать, помимо этих упражнений, и такие, в которых проявляются свойства мяча качества (например, прокатить мяч вокруг одной, другой ноги). В средних и старших группах используют мячи всех размеров. Дети перекачивают их, перебрасывают и перекалывают из руки в руку, за спиной и т. п. Все упражнения с мячом

хорошо развивают силу и ловкость пальцев, координацию, быстроту движения, однако нагрузка на мышцы плечевого пояса, туловища увеличивается незначительно.

Упражнения с **набивными мячами** более полезны для развития силы мышц, формирования стопы, развития дифференцировки мышечного напряжения.

Гимнастические палки, шест (длина 60—65, 80—90 см, 2,5—3 м). В упражнениях с ними увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног. Кроме того, дети лучше контролируют свое выполнение движений. Постоянная нагрузка на кисти, разнообразные способы хвата (двумя или одной рукой, за концы и ближе к середине, снизу и сверху) развивают силу и координацию движений пальцев. Совместные действия с длинными палками, шестом способствуют точности движений.

Гимнастические палки дают детям уже среднего возраста. Из всех предметов гимнастические палки используются чаще, так как они особенно конкретизируют восприятие движений, значительно повышают физическую нагрузку, влияют на формирование осанки. Шесты рекомендуются детям старшего возраста.

Обручи. Упражнения с обручами дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц. Различные хватки обруча, движение его в руках развивают мышцы кистей и предплечий. Многие упражнения оказывают большее влияние на развитие координации, пространственных ориентировок, чем упражнения с палками.

Упражнения с большими обручами развивают согласованность действий, координацию. Кроме того, в эти упражнения можно включать простейшие элементы художественной гимнастики.

Скакалки, веревки. Упражнения с этими предметами развивают ловкость, координацию, ритмичность движений (при подскоках). Особое влияние они оказывают на укрепление кистей и формирование стопы (в упражнениях босиком в исходном положении, наступая на скакалку, захватывая пальцами ног скакалку и т. п.). Если скакалка натягивается в прямых руках, перетягивается из одной руки в другую (при поворотах, боковых наклонах) или друг к другу (в парах), то такие упражнения хорошо развивают силу.

Гимнастические скамейки (ширина 20 см, длина 4—5 м, высота 20—25 см). В упражнениях на скамейке значительно возрастает нагрузка на определенные группы мышц, так как здесь появляются необычные исходные положения, в которых отдельные части тела закрепляются, фиксируются. При этом приходится преодолевать вес собственного тела, сопротивление опоры — мышцы и связки больше растягиваются, напрягаются. Упражнения на скамейках стоя активно влияют на развитие функции равновесия, особенно если добавляются мелкие предметы (мячи, флажки в руках и т. п.), если к тому же уменьшается площадь опоры (поднимание на носках, стояние на одной ноге). Усложняется и координация: нужно согласовывать движения разных частей тела, одновременно действовать с предметами. И все это происходит на уменьшенной и повышенной площади опоры. Упражнения на гимнастической скамейке целесообразно использовать в работе с детьми старшего возраста.

Гимнастическая лестница создает возможность для увеличения нагрузки на крупные группы мышц (держась за рейку, наклоны вперед, в сторону), постоянно работают кисти при захвате реек. При этом хорошо формируется осанка (укрепляются мышцы, улучшается гибкость позвоночника).

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения называются исходными. Они имеют существенное значение для выполнения упражнения, от них зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движения, его четкость. Например, при поворотах в стороны нагрузка на мышцы может быть лишь при условии, если в исходном положении ступни ног неподвижны. Если же ноги начнут сдвигаться, нагрузка будет соответственно падать. Изменение исходного положения ведет к перестройке структуры движения. Например, во время приседания из исходного положения пятки вместе, носки врозь, спина держится прямо, основная нагрузка падает на мышцы спины и ног; при

сомкнутых ступнях в приседании спина наклоняется и значительная нагрузка приходится на мышцы брюшного пресса.

В общеразвивающих упражнениях для дошкольников используются исходные положения для туловища — стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, на четвереньках, в приседе и разнообразные исходные положения для ног и рук.

Исходные положения стоя

Положение ног.

Основная стойка — пятки вместе, носки врозь (слегка развернуты), положение рук может быть различным. Употребляется как организующий момент перед началом и по окончании упражнений в средней и старших группах; для воспитания правильной осанки; в упражнениях для рук и плечевого пояса, в упражнениях для мышц спины, живота и ног в полуприседании, полном приседании, выставлении, поднимании ног, танцевальных движениях — там, где тяжесть тела переносится на одну ногу частично или полностью.

Стойка ноги сомкнуты — носки и пятки вместе. Используется в приседании с наклоном спины вперед, приседании с выпрямлением ног, касаясь пальцами пола, и т. п.

Стойка ноги слегка расставлены (на ширину ступни) для дошкольников наиболее целесообразна, так как обеспечивает устойчивость и равномерное распределение давления тяжести тела на конечности.

Стойка ноги врозь — ноги расставлены на ширину плеч, шага. Используется во всех возрастных группах в упражнениях для рук и плечевого пояса, при поворотах в стороны.

Стойка ноги шире плеч — ноги широко разведены, носки слегка развернуты. Удобна детям старшей и подготовительной к школе групп при наклонах вперед с касанием пола, наклонах с поворотом к правой и левой ноге, с обкатыванием мяча вокруг ног, при пружинистых наклонах и т. п.

Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди — ноги на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты. Удобна детям старшей и подготовительной к школе групп в парных упражнениях при перетягивании палки, веревки и т. д.

Стойка ноги сомкнуты — носки и пятки вместе. Используется в приседании с наклоном спины вперед, приседании с выпрямлением ног, касаясь пальцами пола, и т. п.

Стойка ноги скрестно — одна находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельно на расстоянии 10—15 см. Удобна для седа по-турецки.

Стойка на коленях — колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, руки вниз. Используется при поворотах в стороны, седе на пятки, на пол справа и слева и т. п.

Стойка на правом (левом) колене — одна нога коленом, голенью и носком опирается о пол, другая выставлена вперед, согнута в колене, ступня на полу; бедро опорной ноги и голень выставленной ноги вперед перпендикулярны полу. Используется в старшей и подготовительной к школе группах в упражнениях для рук и плечевого пояса.

Стойка в упоре на коленях — тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях; колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед. Используется в средней, старшей и подготовительной к школе группах при поочередном поднимании ног, выгибании и прогибании спины и т. п.

Положение рук.

Указывается по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лежа и т. п.).

Руки вперед — прямые руки подняты на высоту и ширину плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

Руки вверх — прямые руки подняты вверх на ширину плеч и отведены назад до отказа, ладони обращены внутрь.

Руки в стороны — прямые руки подняты на высоту плеч, слегка отведены назад, ладони

обращены вниз.

Руки на пояс — кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

Руки назад — прямые руки отведены назад до отказа на ширине плеч, ладони внутрь.

Руки перед грудью — согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечья, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч.

Руки за голову — согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка, локти отведены назад, ладони обращены вперед.

Руки к плечам — согнутые в локтях руки касаются пальцами ; середины отведенных назад плеч, локти у туловища.

Руки перед грудью — согнутые руки находятся на высоте плеч, одно предплечье над другим, кисти согнуты в кулак.

Руки за спину, кисть «в замок» — руки слегка согнуты в локтях, кисти соединены, повернуты ладонями наружу.

Руки за спину, кисть на кисть — руки за спиной согнуты в локтях, кисть на кисть, нижняя держит верхнюю. Используется во всех возрастных группах.

Исходные положения сидя

Сидя, ноги вперед — сидя, ноги прямые сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты; положение рук может быть различным, указывается дополнительно (рис. 1, 1).

Сидя, ноги врозь — ноги прямые, разведены на 30—40°, носки оттянуты, слегка развернуты (рис. 1, 2).

Сидя, ноги согнуты — ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу (рис. 1,3).

Сидя, ноги скрестно (по-турецки) — ноги согнуты в коленях, одна перед другой (рис. 1,4).

Сидя на пятках — голени и носки опираются о пол, носки повернуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище вертикально (рис. 1, 5).

Сидя (сед) на скамейке продольно — сесть на скамейку спиной к длинной стороне, ноги согнуть, ступни на полу (рис. 1,6), положение рук указывается дополнительно (упор — кисти на заднем краю скамейки, на поясе и др.).

Сидя (сед) на скамейке поперечно — сесть верхом, ноги согнуты, ступни на полу, положение рук указывается дополнительно (рис. 1,7).

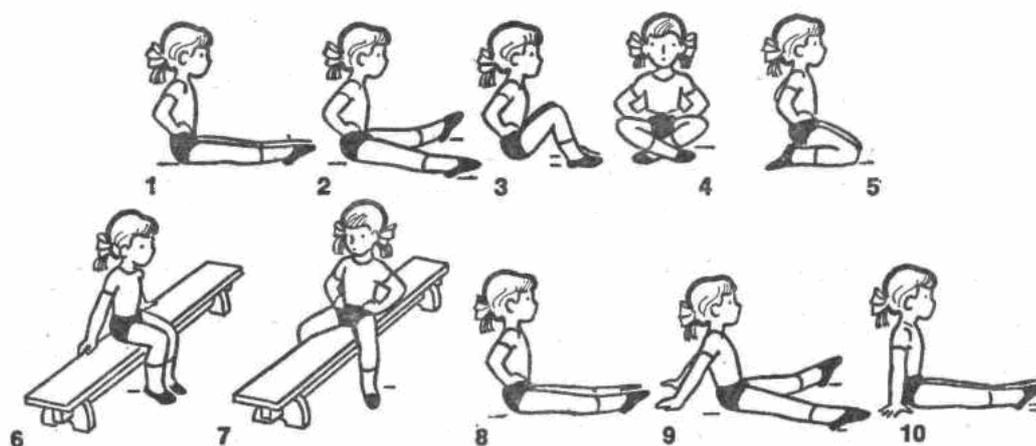


Рис. 1

Положение рук в исходном положении сидя может быть такое же, как в исходном положении стоя,— руки на пояс, руки за спину, за голову и др. Кроме того, есть ряд специфических положений.

Руки на бедрах — руки слегка согнуты в локтях и кистях, свободно лежат на поясе у живота, локти отведены назад (рис. 1, 8).

Упор сзади — опора на кисти, поставленные сзади пальцами вперед, (рис. 1, 9), назад, в стороны.

Упор сбоку — опора на кисти, поставленные с двух сторон, пальцы могут быть расставлены (рис. 1, 10).

Исходные положения лежа

Лежа на спине — ноги прямые сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль тела ладонями вниз, туловище прямо (для проверки приподнять голову и посмотреть на носки); иное положение рук и ног указывается дополнительно (рис. 2, 1).

Лежа на животе — ноги прямые сомкнуты, руки согнуты в локтях, ладони (одна на другой) перед собой на полу (рис. 2, 2). Иное положение кистей и рук указывается дополнительно. (Кисти в кулак под подбородком, руки вверх; руки в упоре (рис. 2, 3).

Лежа на правом (левом) боку — положение с опорой одним боком, ноги прямые сомкнуты, руки обычно вытянуты вверх (рис. 2, 4).

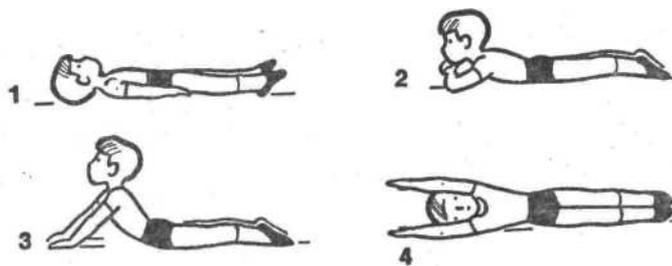


Рис. 2

ПРАВИЛА ЗАПИСИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Запись общеразвивающих упражнений ведется в соответствии с принятой в гимнастике терминологией. Правильная запись содействует четкости педагогического процесса, облегчает ведение педагогической документации. Запись упражнения должна быть краткой, точно отражать структуру движения, подчеркивая главное.

Запись может быть обобщенной и конкретной. В обобщенной записи не указывается способ выполнения. Например, «стоя, повороты в сторону с отведением руки». В конкретной записи должна быть дана последовательность движений, краткая характеристика некоторых из них:

1. исходное положение;
2. направление, амплитуда движения тела, рук и ног;
3. способ выполнения (с напряжением, расслабленно, плавно, резко);
4. последовательность движений (сочетание элементов в комбинированных движениях);
5. темп и ритм движения, которые обозначаются соответствующими словами или отражаются в подсчете воспитателя (обозначаются арабскими цифрами: «1—3 — присесть, 4 — выпрямиться»);
6. конечное положение тела, занятое ребенком после выполнения упражнения;
7. сочетание фаз дыхания с частями упражнения.

Своеобразие содержания общеразвивающих упражнений для дошкольников накладывает отпечаток и на их запись.

В имитационных упражнениях для детей младшего и среднего дошкольного возраста название дается в виде какого-либо образа: «Птички», «Маятник» и т. д. Описание способа выполнения упражнения также сопоставляется с образом: присели на корточки, выпрямились, поднимая руки вверх,— «елочки были маленькие, стали большие». Иногда описание дается в разговорной форме: «Попрыгаем, как мячики». Такая форма используется и в описании упражнений с предметами: «Показали погремушки — спрятали».

В упражнениях для детей среднего и старшего дошкольного возраста чаще всего дается

конкретная запись. Вначале целесообразно назвать упражнение («Раскачивание рук», «Футбол») — это создает целевую установку, так как в движении сразу выделяется главное;

Для краткости записи используются сокращения: исходное положение — и. п.; основная стойка — о. с.

Общепринятая терминология также позволяет дать лаконичную и четкую запись без особого разъяснения деталей техники каждого упражнения.

При описании исходных положений (стоя, сидя, лежа, на коленях) там, где не указано, в каком положении находятся руки, подразумевается — руки вниз.

В записи исходного положения описание дается в следующей последовательности: сначала положение тела (стоя отсутствует), ног, затем рук (рук с предметом), место нахождения предмета.

Для описания пути, совершаемого телом, руками и ногами, существует ряд терминов.

Круг — круговые движения рук, ног, туловища, головы по окружности на 360° . Например, из «и. п. руки к плечам, круги кверху» (рис. 3, 1).

Дуга — движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности. Например, «дугами вверх» (рис. 3, 2).

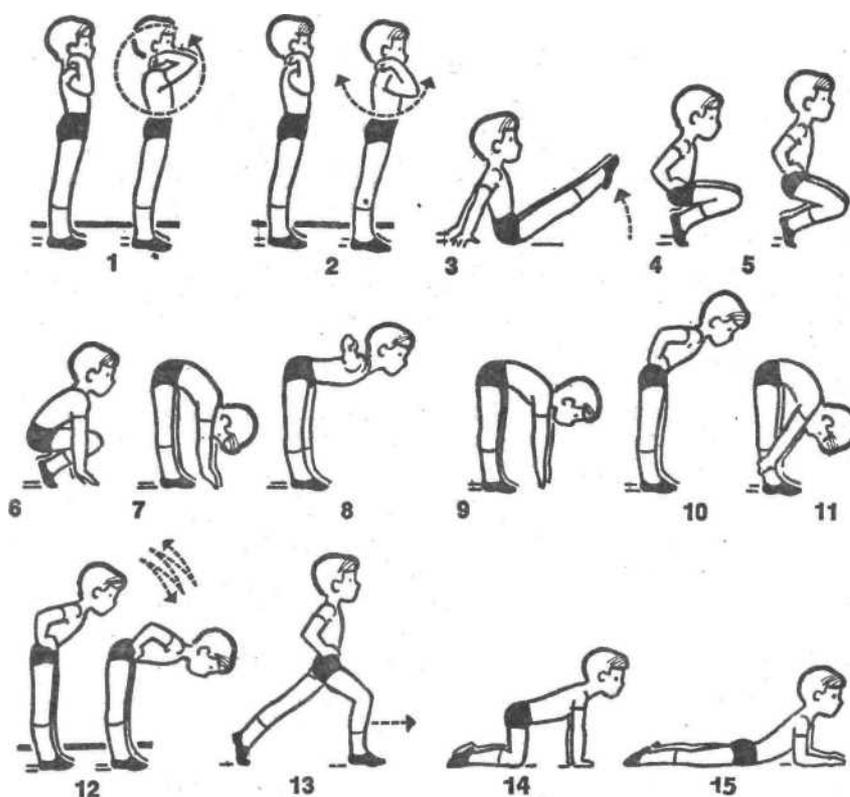


Рис. 3

Сед (сидя) углом — сидя с приподнятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем угол, с опорой на поставленные сзади руки, голова прямо (рис. 3, 3). Другое положение рук указывается дополнительно.

Присед — полное сгибание ног, опора на носках (рис. 3, 4).

Полуприсед — приседание на половину амплитуды (рис. 3, 5).

Упор присев — присед, колени вместе, руки опираются на пол около носков снаружи, голова прямо (рис. 3, 6).

Наклон — сгибание туловища в любом направлении с полной амплитудой движения в тазобедренных суставах; при наклоне вперед указание о направлении можно опустить (рис. 3, 7).

Наклон прогнувшись — наклон вперед под углом 90° , спина прогнута, голова приподнята (рис. 3, 8).

Наклон вперед-книзу — туловище наклонено под углом 45° (рис. 3, 9).

Полунаклон — туловище слегка наклонено, голова прямо (рис. 3, 10).

Наклон с захватом — наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы с подтягиванием коленей (рис. 3, 11).

Поворот — вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.

Мах — обозначает резкое движение ногами, руками в каком-либо направлении с полной амплитудой.

Пружинистый наклон — наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами (рис. 3, 12).

Выпад — движение с выставлением и сгибанием ноги (рис. 3, 13).

Упор на коленях — туловище опирается на кисти рук, колени, носки оттянуты, голова прямо (рис. 3, 14).

Упор на предплечьях — туловище обращено к полу, опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо (рис. 3, 15).

Характер упражнения, степень мышечного напряжения указывается дополнительно, если они необычны. Например, «руки плавно вниз».

Ритм упражнения описывается при помощи цифр. Например, «и. п.: о. с. руки на пояс. 1—2 — присесть, спина прямая; 3—4 — и. п.». Две цифры подряд показывают, что движение выполняется медленно.

Фазы дыхания указываются в том случае, если нужно обратить на это особое внимание. Длительность вдоха и выдоха также обозначается несколькими цифрами. Например, «и. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс — вдох; 1—4 — пружинистые наклоны — выдох». При произвольном дыхании указание о нем можно опустить.

СПЕЦИФИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗНЫХ ФОРМАХ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Физическое воспитание в детском саду осуществляется в различных формах, каждая из которых решает свойственные ей педагогические задачи. В соответствии с этим подбирают общеразвивающие упражнения. Они проводятся с определенной дозировкой.

На **физкультурных занятиях** осуществляется целенаправленная физическая подготовка детей. Различные построения, упражнения с предметами и без них развивают у дошкольников физические качества и способности. На каждом физкультурном занятии выполняются общеразвивающие упражнения. При отборе упражнений необходимо учитывать следующее:

1. Упражнения должны быть такими, чтобы при их выполнении необходимо было приложить физические и умственные усилия. Чаще всего это упражнения новые или более сложные по структуре, координации, организации детей. Например, упражнения с большими гимнастическими обручами проводятся подгруппами, дети располагаются в разных пространственных положениях по отношению к воспитателю и друг к другу.

2. Могут быть включены подводящие упражнения для подготовки детей к следующим наиболее сложным упражнениям. Например, пружинистые полуприседания помогают выработать у детей правильное приземление в прыжках.

3. Упражнения могут быть на разных этапах обучения, так как в занятия включаются и новые и известные детям движения, поэтому методические приемы разнообразны. Новые упражнения требуют больше времени.

4. Количество упражнений может колебаться. Это зависит от сложности движений в других частях занятия. Так, на занятии намечается обучение новому основному движению, закрепление еще основных двух движений. При этом подбираются упражнения известные и в меньшем количестве.

5. Примерное количество упражнений для детей двух лет — 4; трех — 5; четырех — 5—6; пяти — 6—8; шести — 8—10.

6. На занятиях широко используются предметы и снаряды. Желательно общеразвивающие упражнения проводить с такими пособиями, которые используются в основных движениях.

Упражнения утренней гимнастики направлены на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков. Времени, как известно, на утреннюю гимнастику отводится мало. Поэтому пояснения, указания воспитателя должны быть краткими. Построения, раздача пособий проводятся быстро.

Для утренней гимнастики упражнения должны быть:

- известные, хорошо освоенные детьми;
- более простые по структуре, координации;
- обязательны на формирование осанки, стопы;
- дыхательные, подскоки.

Постепенно с возрастом включаются упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости, силы, а предметы используются такие, которыми дети уже хорошо владеют, которые не требуют много времени на раздачу и сбор.

Упражнения для физкультминутки направлены на повышение обменных процессов, снятие утомления с мышц, имеющих статическую или динамическую нагрузку местного характера (напряжение пальцев во время рисования, аппликации и т. п.), сохранение, повышение умственной работоспособности.

Физкультминутка проводится сидя на стульях или стоя между столами. В нее входят упражнения:

- на потягивание, осанку (разведение рук в стороны; вращение руками, согнутыми в локтях, кисти к плечам и т. п.);
- на дыхание (с хорошим вдохом и длительным выдохом);
- приседания, подскоки с небольшой дозировкой (4—6 раз);
- вращение кистей рук с расслаблением — урони руки;
- последовательное расслабление мышц рук (поднять руки, уронить кисти, предплечья свободные; кисти к плечам, руки вниз).

Всего для комплекса подбираются 3—4 упражнения с учетом характера нагрузки в данном занятии:

1. Для осанки и дыхания.
2. Для кистей или рук.
3. Для туловища и ног.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЯ

Дети младшего дошкольного возраста отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Они уже уверенно, хотя и своеобразно, выполняют наиболее употребительные основные движения — ходьбу, бег, некоторые виды лазанья, подскоки, элементарные движения отдельными частями тела. У них имеется некоторый двигательный опыт, приобретенный в быту, в играх с игрушками и пособиями, есть определенный круг представлений об окружающих явлениях, опыт общения со взрослыми и детьми.

Таким образом, дети уже подготовлены к общеразвивающим упражнениям, которые проводятся сначала в подгруппах, затем организованно со всей группой. Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Это объясняется недостаточным развитием опорно-двигательного аппарата, нервной системы, организма в целом.

Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног являются причиной частых падений ребенка.

У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Им недоступны упражнения со значительным растяжением — висы, движения с резко увеличивающейся амплитудой.

Малыши быстро утомляются. Поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, в процессе которой происходит чередование движений с различным напряжением, возбуждающих и успокаивающих детей.

Кора головного мозга ребенка, несмотря на быстрые темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Движения еще не могут восприниматься во всей полноте пространственных, временных и силовых характеристик. Новые условнорефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Поэтому необходимо постоянно возвращаться к одним и тем же упражнениям и не торопиться с их усложнением. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. Объяснение воспитателя они понимают лучше, если видят, как взрослый выполняет движение, и одновременно, двигаются сами. В любом упражнении дети должны почувствовать удовлетворение, получить положительную оценку.

В процессе общеразвивающих упражнений наряду с общими задачами физического воспитания решаются конкретные задачи, которые обусловлены особенностями возрастного развития и спецификой самих упражнений. Поэтому необходимо:

1. Воспитывать у детей интерес и желание заниматься.
2. Приучать малышей начинать и заканчивать упражнение всем одновременно по сигналу воспитателя.
3. Двигаться активно, естественно, не напряженно.
4. Правильно выполнять упражнение из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине.
5. Правильно выполнять упражнение в обобщенном виде.
6. Соблюдать основное направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентировок и подражая показу воспитателя.
7. Повторять хорошо известное движение сначала с воспитателем, затем самостоятельно.

При подборе упражнений необходимо учитывать особенности физического, психического развития детей, соблюдая постепенное нарастание сложности.

Усложнение упражнений можно рассматривать в нескольких направлениях:

1. По физической нагрузке на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма (полунаклон, наклон, касаясь пальцами пола, пружинистые наклоны и т. п.).

2. По их структуре — количеству элементов, пространственных и временных отношений между отдельными частями упражнений — направления, амплитуды, темпа, ритма движения частей тела (поднять обруч над головой, опустить; поднять обруч над головой, продеть вдоль туловища, положить на пол, выйти из него, сделав шаг вперед; то же — в быстром темпе).

3. По форме, возможностям четкого выполнения (упражнения имитационные, с конкретными заданиями, упражнения аналитические).

Для детей младшего дошкольного возраста упражнения должны быть:

1. Простые, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Можно давать упражнения для кистей («поиграем пальчиками», упражнения с мячами и др.), так как укрепление мелких мышц рук важно для освоения детьми предметных действий. В этом возрасте уже возможно правильное выполнение некоторых частей упражнения. Например, при наклонах предлагать детям ноги в коленях не сгибать, при поднимании рук вверх — смотреть вверх, при отведении их в стороны — выпрямлять в локтях.

Амплитуда движения рук, как правило, ограничивается самим ребенком. «У птиц большие крылья, помашем ими», — говорит воспитатель. Каждый делает это в меру своих сил. Амплитуда движения туловища при наклонах, поворотах в сторону незначительная, а в связи с неустойчивостью ребенка, слабостью мышц повороты даются ограниченно, преимущественно из исходного положения сидя. Наклоны туловища назад отсутствуют в связи с неустойчивостью и склонностью к искривлению поясничного отдела позвоночника. Амплитуда движений ног мала и неопределенна. («Шагают наши ножки» — дети невысоко поднимают колени.)

Большинство упражнений выполняются из исходного положения стоя; некоторые упражнения для туловища проводят из исходного положения сидя и лежа на спине.

2. Структурно упражнения для малышей просты: они состоят обычно из двух частей (показали погремушки, спрятали; сели, как бабочки, на цветы, встали и т. д.). Большинство упражнений дети выполняют в лицевой плоскости, одновременно и однонаправленно (сразу поднимают вверх или вытягивают вперед обе руки, или, лежа на спине, поднимают обе ноги). Многие упражнения состоят из изолированных движений отдельных частей тела, прежде всего рук; постепенно вводятся упражнения, где есть одновременные движения разных частей тела (во время маршировки на месте поднять султанчики и размахивать ими).
Направление движения отдельных частей тела примерное, неточное. Темп движений чаще всего средний.

3. По форме это упражнения, представляющие целостное, расчлененное действие или имитационные движения, конкретные задания с использованием пособий. Так, если ребенок подражает кошечке, он хорошо выгибает спину; прыгая, как птичка, он старается делать это легко и т. д. При составлении комплексов из таких упражнений нужно стремиться к тому, чтобы все они были выдержаны в одном образе, объединены общим сюжетом. Это создает игровую ситуацию, стимулирует детей к активным движениям. Затем можно перейти к упражнениям, где дети подражают разным образам.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В методику проведения упражнений входят: организация детей (построение их для выполнения упражнений), подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениям.

Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.

Воспитателю необходимо удобно расположить каждого ребенка, чтобы он хорошо видел выполнение движений воспитателем. На все это отводится примерно 15—30 с, иначе

внимание детей рассеивается. Для выполнения общеразвивающих упражнений малышам легче всего встать в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши могут стоять в свободном построении.

Раздача и сбор пособий также должны проводиться очень быстро. В младших группах используются погремушки, флажки, ленточки, платочки, султанчики, колечки, кубики, мячи средних размеров, стулья.

Воспитатель заранее готовит пособия: кладет их на пол по кругу или на каждый стул. Иногда педагог сам раздает предметы. Мячи можно выкатить из сетки сразу или прокатывать каждому.

Мелкие предметы не должны быть многоцветными (достаточно одного или двух цветов), иначе дети начинают отвлекаться, рассматривать, что есть у товарища. Пособия двух цветов удобны и как пространственные ориентиры: они помогают приучить детей к различению правой и левой стороны. Цвет предмета должен быть насыщенным, ярким (на физкультурных занятиях и утренней гимнастике красные флажки не используются).

Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат предметы, как их брать, держать. Это проводится в начале года, когда пособие вносится впервые. Все указания дают детям по ходу действия с предметами. В дальнейшем достаточно краткого указания, напоминания.

Методы и приемы обучения. В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения; каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде.

Вначале воспитатель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает им принять нужное исходное положение, при этом часто прибегает к образным сравнениям: «Расставьте немного ноги, поставьте их так, чтобы получилась ровненькая дорожка». Затем упражнение показывается, одновременно поясняется воспитателем и тут же выполняется детьми. Предлагаемый образ должен быть хорошо знаком детям. Воспитателю нужно стремиться к максимальной выразительности. Это побуждает детей лучше передать характер движения.

Отличительной особенностью объяснения является то, что оно носит целостный характер: «Присесть, постучать флажками о пол, выпрямиться». При этом не дается пояснений, как держать руки, ноги, спину. Воспитателю надо помнить, что малыш порой не понимает общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку.

Правильно выполнить движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в групповой комнате. Это дается в игровой, занимательной форме. «Повернитесь, посмотрите, где мишка сидит. Мишенька пришел к нам заниматься. А теперь повернитесь ко мне»,— говорит воспитатель. Количество ориентиров разного типа должно быть ограничено, так как дети быстро отвлекаются.

По ходу выполнения упражнений воспитатель часто дает указания. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений. Не все распоряжения понятны каждому ребенку, иногда надо помочь ему принять правильное положение, при котором малыш легко справится с заданием.

Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения. Подсчет упражнений и музыкальное сопровождение в младших группах не даются.

При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой. Большей частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение. Подчеркиваются характерные моменты движения, часто в образной

форме. Таким образом, оценка способствует закреплению правильных двигательных представлений: «Хорошо, легко подпрыгивает Лена, как мячик!» Иногда оценка дается ребенку еще до выполнения движения: «Сейчас Сережа тоже поднимет руки вверх и посмотрит на них». Воспитатель напоминает ребенку, как нужно правильно выполнить упражнение. Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Комплексы упражнений для занятий и утренней гимнастики

Без предметов

1.

1. «Покажи руки». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, выпрямить, вниз. Позже говорить «вот». Повторить 5 раз.

2. «Где колени?» И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть на колени, выпрямиться. Говорить «вот». Приучать выпрямлять ноги. Повторить 4 раза.

3. «Шагают наши ножки». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз (за спину, на пояс). Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками, 5—10 с. Повторить 3 раза.

4. «Подпрыгивание». И.п.: то же. 8—10 подпрыгиваний на месте, прыгать мягко. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

2.

1. «Шарик» («пузырь»). И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить — надули, руки вверх, посмотреть — улетел, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

2. «Где колени?» И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть на колени, выпрямиться. Говорить «вот». Повторить 4 раза.

3. «Спрячь голову». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, обхватить колени, голову опустить (положить на ноги), вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

4. «Мячик». И.п.: то же, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги — мягкие мячики. 8—10 подпрыгиваний — прыгают мячики. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

3.

1. «Покажи ладони». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, выпрямить, ладони вверх, сказать «вот». Повторить 5 раз.

2. «Неваляшка». И.п.: сидя, ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3—4 движения — паузы. Повторить 5 раз.

3. «Спрятались и показались». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Нам весело». И.п.: то же, руки за спину. 8—10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками. Повторить 3 раза.

4.

1. «Покажи руки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, поиграть, взмахи кистями и вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

2. «Смотри дальше вперед». И.п.: лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Птички клюют». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть и указательными пальцами постучать по коленям, выпрямиться. Приседая, говорить «клю, клю». Повторить 5 раз.

4. «Воробышки». И.п.: то же, руки вниз. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя

с ходьбой на месте. Повторить 2—3 раза по 8 подпрыгиваний.

5.

1. «Погреем руки на солнышке» И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в и.п. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо».

2. «Часы бьют». И.п.: стоя (сидя), ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Греемся на солнышке». И.п.: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики. Поворот на живот — греем спинки. Можно погреть бочок. Повторить 5 раз.

4. «Веселые ноги». Ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

6.

1. «Погреем руки на солнышке». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в и.п. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо». Повторить 5 раз.

2. «Спрячь ладони». И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, ладони на живот, сказать «нет», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Киска». И.п.: лежа на спине, ладони прижать к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку — киска спит, затем просыпается. Повторить 5 раз.

4. «Киска убежала». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Бег на месте 8—12 с. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

7.

1. «Самолет». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны — крылья самолета, вернуться в и.п. — улетел самолет. Повторить 5 раз.

2. «Самолет выбирает место посадки». И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. «Посадка». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, присесть — опуститься на землю, вернуться в и.п. Позже говорить «сели». Повторить 4 раза.

4. «Летчикам весело». И.п.: то же, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание. Повторить 2—3 раза по 6—8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

8.

1. «Покажи ладошки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, ладони вверх, вернуться в и.п. — спрятали. Повторить 5 раз.

2. «Косолапый мишка». И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Раскачиваться из стороны в сторону, приподнимая то одну, то другую ногу. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Жук». И.п.: лежа на спине. Согнуть, приподнять ноги и руки, сделать несколько движений ног и рук — жук проснулся, вернуться в и.п. — жук уснул. Повторить 5 раз.

4. «Жук проснулся». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Попеременное поднятие ног, переходящее на бег. Повторить 3 раза.

9.

1. «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, опуская руки, сказать «улетели». Повторить 5 раз.

2. «Колобок». И.п.: лежа на спине. Повернуться на бок, живот, другой бок и опять «а спину». Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Посмотри на колени». И.п.: сидя, ноги вместе, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, посмотреть на колени, вернуться в и.п. Сгибая ноги, сказать «вижу». Повторить 5 раз.

4. «Веселые ноги». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

10.

1. «Качели». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Раскачивать одновременно руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2—3 остановки). Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

2. «Ветер качает дерево». И.п.: ноги врозь, руки за спину. Покачивание (наклон) вправо-влево. Через 2—3 движения остановка. Повторить 4 раза.

3. «Мы топаем ногами». И.п.: лежа на спине, ноги упор. 4—6 шагов, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

4. «И похлопаем». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Ходьба, высоко поднимая колени и хлопая по бедрам. Дыхание произвольное. 4 раза по 8—10 шагов.

11.

1. «Бабочки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны — летят бабочки, руки за спину — крылья отдыхают. Позже предлагать взмахнуть руками. Повторить 5 раз.

2. «Посмотри назад». И.п.: ноги врозь, руки вниз. Поворот вправо, посмотреть и выпрямиться. То же, в другую сторону. Повторить 3 раза.

3. «Киска». И.п.: лежа на спине, руки произвольно. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку — киска спит, затем просыпается. Повторить 4 раза.

4. «Мячик». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги — мягкие мячики. 6—8 подпрыгиваний — прыгают мячики. Повторить 2—3 раза.

12.

1. «Шарик». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести в стороны — надули, руки вверх — улетел, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

2. «Колобок». И.п.: лежа на спине, руки вверх. Поворот на бок, живот, другой бок и опять на спину. Повторить 4 раза.

3. «Вперед и на место». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Правую (левую) ногу вперед на носок вернуться в и.п. То же в сторону, назад. Сохранять устойчивое положение. Повторить 4 раза.

4. «Зайчик». И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть перед грудью. 3—4 раза сгибать и выпрямлять ноги, потом перейти на подпрыгивание. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

С флажками, султанчиками, лентой

1.

1. «Покажи флажок» (султанчик, ленту). И.п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Флажок вперед, сказать «вот», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

2. «Покажи флажок». И.п.: ноги на ширине плеч, флажок вниз. Флажок вперед, наклон, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.

3. «Ногу через флажок». И.п.: сиди, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади. Перенести через флажок правую (левую) ногу, вернуться в и.п. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

4. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Пружинки и 6—8 подпрыгиваний и встряхивание флажком (ленточкой). Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

2.

1. «Выше флаг». И.п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Флажок вверх, посмотреть и через сторону опустить, сказать «вниз». Повторить 3 раза.

2. «Показать и помахать». И.п.: ноги на ширине плеч, флажок назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить. Повторить 2 раза.

3. «Не задень». И.п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади.

Поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

4. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки на полу. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задев флажки.

3.

1. «Играем». И.п.: ноги слегка расставить, флажок (ленточка) опущен. Помахать, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

2. «Передай флажок». И.п.: ноги врозь, флажок опущен. Помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Согни ноги». И.п.: сидя, ноги вперед, флажок на полу между ног. Согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка. Повторить 5 раз.

4. «Флажкам весело». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 6—8 подпрыгиваний со взмахом флажка. Повторить 3 раза.

4.

1. «Помашите внизу». И.п.: ноги слегка расставить, флажок вверх. Опустить флажок вниз, помахать, поднять вверх. Повторить 5 раз.

2. «Помашите внизу». И.п.: ноги врозь, флажок за спиной. Наклон вперед, помахать, сказать «вниз», спрятать флажок за спину. Передать в другую руку. Повторить 3 раза.

3. «Ногу через флажок». И.п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади. Перенести через флажок правую (левую) ногу, вернуться в и.п. Голову не опускать. Повторить 3 раза.

4. «Ногам и флажку весело». И.п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. 6—8 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка. Повторить 3 раза.

5.

1. «Через стороны». И.п.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Через сторону поднять, помахать, опустить. Следить за перемещением флажка. Повторить 3 раза.

2. «Повернись». И.п.: ноги врозь, флажок за спину. Поворот вправо (влево), показать флажок, сказать «вот», опустить. Повторить 4 раза. То же, выполнять из и.п. сидя на полу, стуле, скамейке. Добавлять помахи. Во всех упражнениях после 2—3 движений переложить флажок в другую руку.

3. «Согни ноги». И.п.: сидя, ноги вперед, флажок на полу между ног. Согнуть ноги, выпрямить. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

4. «Нам весело». И.п.: ноги слегка расставить, флажок вниз. 8—10 подпрыгиваний и ходьба на месте, помахи флажком. Повторить 2—3 раза.

6.

1. «Флажок в сторону». И.п.: ноги слегка расставить, флажок вниз. Флажок в сторону, помахать, опустить. Упражнение выполнять 3—4 раза одной, затем другой рукой или поочередно.

2. «Ветерок и флажок». И.п.: ноги врозь, флажок вверх. Слегка наклоняться вправо-влево, помахи флажком. Через 2—3 движения отдых. Переложить флажок в другую руку. Повторить 4 раза.

3. «Согни ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажок на полу сбоку. Согнуть ноги, выпрямить. То же, поочередно. Повторить 4 раза. Голову не опускать, дыхание произвольное.

4. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажок вниз. 8—10 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием флажком. Повторить 3 раза.

7.

1. «Выше флаг». И.п.: ноги слегка расставить, флажок вниз. Флажок через сторону

вверх, помахать, переложить в другую руку, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Помашки внизу». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с флажком в стороны. Наклон вперед, помахать из стороны в сторону, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Через флажок». И.п.: сидя, флажок на полу под коленями, руки упор сзади. Согнуть ноги (ногу), перенести через флажок, не задев, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

4. «Флажок за спину». И.п.: то же, ноги врозь. Положить флажок за спину с одной стороны, взять с другой стороны. Повторить 3 раза.

5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажок вниз: 3—4 пружинки и 6—8 подпрыгиваний, затем ходьба. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

8.

1. «Взмахи». И.п.: ноги слегка расставить, султанчики опущены. Взмахи вперед-назад. Через 3—4 взмаха отдых. Повторить 4 раза.

2. «Наклоны». И.п.: ноги врозь, султанчики вверх. Слегка наклоняться вправо-влево. Через 2—3 движения султанчики опустить вниз. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Поиграй сверху». И.п.: сидя, султанчики опущены. Согнуть ноги, султанчики вверх, поиграть, опустить, выпрямить ноги. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Подпрыгивание со встряхиванием султанчиков». И.п.: ноги слегка расставить, султанчики вниз. Выполнить 8 подпрыгиваний. Повторить 3 раза.

С платочком

1.

1. «Платочек вперед». И.п.: ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». То же, из и.п. платочек перед грудью. Повторить 5 раз.

2. «Спрячемся». И.п.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом — спрятались, опустить платочек, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Сесть и встать». Ноги слегка расставить, платочек на полу. Сесть на платочек (за ним, перед ним, около), встать, сказать «сели». Повторить 4 раза.

4. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте. Повторить 3 раза.

2.

1. «До свидания». И.п.: ноги слегка расставить, платочек опущен. Платочек вверх, помахать» посмотреть, опустить. После 2—3 повторений переложить платочек в другую руку. Повторить 3 раза.

2. «На колени». И.п.: ноги врозь, платочек вверх. Наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Не урони». И.п.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

4. «Вокруг платочка». И.п.: ноги слегка расставить, платочек на полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и, другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.

3.

1. «Подуй». И.п.: ноги слегка расставить, платочек опущен. Платочек перед грудью, подуть на него — сильный ветер, опустить, сказать «нет ветра». Чаще предлагать отдых. Повторить 4 раза.

2. «Покажи соседу». И.п.: сидя, платочек опущен. Платочек вперед, поворот, показать, сказать «смотри», вернуться в и.п. То же, из и.п. сидя, стоя на коленях. Повторить 3 раза (в каждую сторону).

3. «Спрячь и покажи». И.п.: то же, платочек на полу между ног, руки упор с боков.

Поочередно положить ноги на платочек — спрятали и так же вернуться в и. п. — показали. Повторить 3 раза.

4. «Тихо-тихо». И.п.: ноги слегка расставить, платочек в одной опущенной руке, другая на поясе. На носках обойти один круг, остановиться и помахать платочком вверх. То же, другой рукой. Повторить 2—3 раза.

4.

1. «Спрятались от солнца». И.п.: ноги слегка расставить, платочек в опущенных руках. Платочек вверх, опустить на голову, руки за спину. Взять платочек, опустить вниз — нет солнца. Повторить 5 раз.

2. «Покачивание». И.п.: ноги врозь, платочек перед грудью. Легкое покачивание из стороны в сторону. Через 2—3 движения отдых, платочек опустить. Повторить 4 раза.

3. «Не урони». И.п.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторять 4 раза.

4. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 8—10 подпрыгиваний и ходьба вокруг платочка или на месте. Повторить 3 раза.

С использованием стула

1.

1. «Ладони на спинку стула». И.п.: стоять лицом к спинке стула, ноги слегка расставить, руки за спину. Ладони на спинку стула, вернуться в и. п. То же, поочередно класть ладони на спинку стула и убирать их. Положить ладони последовательно, убирать одновременно и наоборот. Повторить 5 раз.

2. «Опять под стул». И.п.: сидя близко к спинке стула, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, посмотреть под стул вправо-влево, вернуться в и. п. Предлагать детям не сгибать колени. Повторить 4 раза.

3. «Мы топаем ногами». И.п.: сидя держаться за сиденье стула с боков. Шагать, высоко поднимая колени. После 6—8 шагов остановка — пришли. Повторить 4 раза.

4. «Прыгаем на месте». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.

2.

1. «Руки в стороны». И.п.: сидя лицом к спинке стула, держаться за сиденье с боков. Руки в стороны — крылья самолета. Вернуться в и. п. — улетел самолет. Дети говорят «улетел». Повторить 5 раз.

2. «Проверим тапочки». И.п.: сидя близко к спинке стула, ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, погладить один тапочек, выпрямиться. То же, другой. Повторить 2 раза.

3. «Ноги под стул». И.п.: сидя, держаться за сиденье стула с боков, ноги выпрямить. Согнуть ноги, спрятать под стул, сказать «нет», выпрямить ноги. Голову не опускать. То же, сгибать и выпрямлять поочередно. Повторить 4 раза.

4. «Выше-выше». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза подняться на носки и опуститься, затем 6—8 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.

3.

1. «Похлопаем по стулу». И.п.: стоять за спинкой стула (близко), ноги слегка расставить, руки за спину. 2—3 раза похлопать, сказать «хлоп, хлоп», вернуться в и. п. Голову не опускать (рис. 4). Повторить 5 раз.

2. «Где пятка?» И.п.: сидя на стуле, ноги врозь, руки на спинке стула у сиденья. Наклон вперед к правой ноге, коснуться обеими руками пятки, сказать «здесь», вернуться в и. п. То же, к другой ноге. Сохранять устойчивое положение (рис. 5). Повторить 2 раза.

3. «Не задень». И. п.: сидя на полу, ноги под стулом, руки упор сбоку. Согнуть ноги, колени ближе к животу, вернуться в и. п. (рис. 6). Повторить 5 раз.

4. «На месте и вокруг». И.п.: стоять за стулом, ноги слегка расставить, руки вниз. 6—8 подпрыгиваний на месте, затем ходьба вокруг стула. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное (рис. 7). Повторить 2 раза.

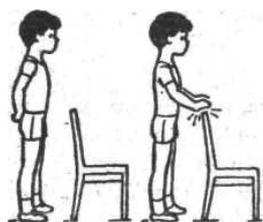


Рис. 4

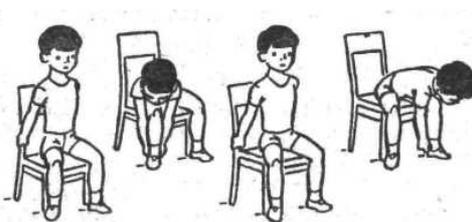


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

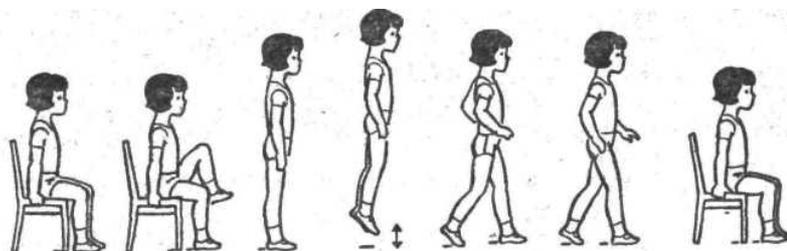


Рис. 10

Рис. 11

4.

1. «Качели». И.п.: сидя, ноги упор, руки вниз. Одновременно раскачивать руки вперед-назад. На взмахе вперед говорить «ух» через 4—6 взмахов остановка. Повторить 4 раза. Взмахи широкие, не задевая стул (рис. 8).

2. «Неваляшка на стуле». И.п.: то же, ноги врозь, руки на пояс. Легкое покачивание из стороны в сторону. Через 3—4 движения остановка. Повторить 3 раза (рис. 9).

3. «Шагаем». И.п.: то же, отодвинуться от спинки, держаться за сиденье. Высоко поднимать и опускать колени 6—8 раз (рис. 10), встать и попрыгать 6—8 раз, сделать 6—8 шагов и сесть. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза (рис. 11).

5.

1. «Покажем и спрячем». И.п.: сидя, руки за спиной (за спинкой стула). Руки вперед — показали, вернуться в и. п. — спрятали, сказать «вот». Повторить 5 раз.

2. «Посмотри назад». И.п.: сидя лицом к спинке стула, руки за спину. Поворот вправо, посмотреть назад, сказать «вижу», выпрямиться. То же, влево. Приучать ноги не сгибать.

Повторить 3 раза.

3. «Вокруг стула». И.п.: упор, стоя на коленях. Пройти вокруг стула 2 раза -и выпрямиться. То же, в другую сторону. Повторить 3 раза.

4. «Все на месте». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний на месте, 6—8 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

С кубиками

1.

1. «Покажи кубики». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

2. «Покажем друг другу». И.п.: ноги врозь, кубики у пояса. Поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот», вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

3. «Нет кубиков». И.п.: сидя, кубики в стороны. Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», можно опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. «Мячики». И.п.: ноги слегка расставить, кубики опущены. 2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

2.

1. «Постучать». И.п.: сидя на стуле, кубики в стороны. Опустить кубики, постучать о сиденье с боков, руки в стороны. Говорить «тук, тук». Голову не опускать. Повторить 5 раз.

2. «Положи и возьми». И.п.: то же, ноги врозь, кубики за спину. Наклон вниз, положить кубики, выпрямиться. Так же взять. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Не урони». И.п.: сидя на полу за стулом, ноги вместе под стул, кубик зажат между ног, руки упор. Согнуть ноги, вернуться в и. п. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

4. «Кубики на стул». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на стул. 6—8 подпрыгиваний (или пружинок) на месте и ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.

3.

1. «Качели». И.п.: ноги слегка расставить, кубики вниз. Взмахи рук вперед-назад. После 4—6 движений пауза. Направляя кубики вперед, говорить «ух». Голову не опускать. Повторить 4 раза.

2. «Самолет». И.п.: ноги врозь, кубики вниз. Кубики в стороны, руки выпрямить — крылья самолета, наклониться вперед — полетел, выпрямиться, кубики опустить — прилетел. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Узкая дорожка». И.п.: сидя, кубики на полу, руки упор. Согнуть ноги, не задев кубики. Через 4—6 движений остановка, ноги выпрямить. Голову не опускать. Повторить 3 раза.

4. «Не задень». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 6—8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

4.

1. «Кубики вместе». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, постучать, сказать «тук, тук», спрятать кубики за спину. Повторить 5 раз.

2. «Положи и возьми». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперед, положить кубики у пяток, руки к плечам. Так же взять кубики. То же, из и. п. сидя на скамейке, стуле. Повторить 4 раза.

3. «Нет кубиков». И.п.: сидя, кубики в стороны. Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», можно опустить голову, выпрямиться. Повторить. 4 раза.

4. «Осторожно и легко». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний, стараясь не задеть кубики. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

5.

1. «Кубики на пол». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики в стороны. Опустить кубики на пол, сказать «пол», руки в стороны. Повторить 5 раз. Голову не опускать.

2. «Самолет». И.п.: ноги врозь, кубики вниз. Кубики в стороны, наклониться — полетел, выпрямиться, кубики вниз — прилетел. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Тук». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спиной. Присесть, поиграть кубиками или постучать, сказать «тук», вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Подпрыгнуть и постучать». И.п.: ноги слегка расставить, кубики вниз. 6—8 подпрыгиваний и 6—8 шагов, постукивая кубиками перед собой. Повторить 2—3 раза.

6.

1. «Кубики над головой». И.п.: ноги слегка расставить, кубики вниз. Кубики через стороны вверх, вместе и через стороны вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Самолет делает поворот». И.п.: ноги врозь, кубики за спину. Кубики в стороны, наклон вправо, влево. После 2—3 движений руки опустить. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Шагаем вперед». И.п.: стоя на коленях, кубики за спину. Упор на кубики, 2—3 шага вперед, затем назад, руки за спину. Повторить 3 раза.

4. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, кубики вниз. 6—8 подпрыгиваний и 6—8 шагов. Прыгать мягко, дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

Комплексы упражнений для занятий

С мячом (диаметр 25—30 см)

1.

1. «Мяч вперед». И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Покажи мяч». И.п.: ноги врозь, мяч опущен. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот», опустить мяч. Повторить 4 раза.

3. «Выше мяч». И.п.: сидя на пятках, мяч опущен. Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить. Повторить 4 раза.

4. «Мячик отдыхает». И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу. 3—4 пружинки и 6—8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча. Предложить взмахивать руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

2.

1. «Дальше вперед». И.п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Руки вперед, вернуться в и. п. То же, из и. п. мяч за головой. Повторить 5 раз.

2. «Катаем». И.п.: сидя (стоя), ноги врозь, руки за спину, мяч на полу. Наклон вперед, поката мяч вперед к себе, вернуться в и. п. Позже предложить говорить «катаем». Повторить 4 раза.

3. «Погладим». И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу. Присесть, погладить, сказать «гладкий», выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. «Веселые мячики». И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен, 6—8 подпрыгиваний и ходьба на месте, подняв мяч. Повторить 3 раза.

3.

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п., сказать «вниз». Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Кати к себе». И.п.: сидя (стоя), мяч перед грудью. Наклон вперед, положить мяч как можно дальше и катить к себе, вернуться в и.п. Закончив упражнение, выпрямиться, поднять мяч вверх и опустить. Повторить 4 раза.

3. «Спрячем мяч». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч на животе ближе к ногам. Накрывать мяч руками и согнутыми ногами, голову не поднимать, сказать «спрятали». Повторить 4 раза.

4. «Вокруг мяча». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу. Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.

4.

1. «Выше мяч». И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4 раза.

2. «Оглянись». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс, мяч на полу за спиной. Поворот, посмотреть, сказать «вижу», вернуться в и. п. То же, в другую сторону. Повторить 3 раза.

3. «Катаем». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу. Присесть, покатавать мяч, вернуться в и. п., сказать «катаем». Повторить 4 раза.

4. «Потрогай ногой». И.п.: то же, руки на пояс. Поднять одну ногу, осторожно коснуться ею мяча, вернуться в и. п. Повторить 3 раза, затем сменить ногу, голову не опускать. Дыхание произвольное. Закончив упражнение, предложить детям бег или подпрыгивание.

5.

1. «Мяч за голову». И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, за голову, голову приподнять, мяч опустить, сказать «вниз». Сохранять устойчивое положение. Повторить 4—5 раз.

2. «Дойти до мяча». И.п.: сидя на пятках, руки за спину, мяч на полу впереди на расстоянии 1 м. Упор руками, пройти, перебирая только руками, дотронуться одной, другой рукой. Обратный путь так же. Выпрямиться. Повторить 3 раза.

3. «Спрячем мяч». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч на животе ближе к ногам. Накрывать мяч руками и согнутыми ногами, голову не поднимать, сказать «спрятали». Повторить 4 раза.

4. «Вокруг мяча». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу. Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Комплексы упражнений для занятий и утренней гимнастики

Без предметов

1.

1. «Погреем руки на солнышке». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

2. «Хлопок по коленям». И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз.

3. «Поднимись выше». И.п.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и. п. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз.

4. «Зайчик». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

2.

1. «Играют пальчики». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки, вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс. Через 4—6 с руки опустить. То же, руки в стороны.

Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Наклонись и выпрямись». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Короткие и длинные, ноги». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть — короткие ноги, встать — длинные. То же, из и. п. сидя, лежа на спине. Сказать «короткие». Повторить 5 раз.

4. «Воробьишек». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

3.

1. «Одна ладошка, другая». И.п.: ноги слегка расставить, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и. п. То же, другой рукой. То же, последовательное выполнение. Повторить 4 раза.

2. «Ладони к пяткам». И.п.: сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Шагаем». И.п.: ноги согнуть, руки упор сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги — шагаем. После 4—6 движений ноги выпрямить, отдых — пришли. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

4. «Мяч». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки, 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 4 раза.

4.

1. «Ладони к плечам». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять, опустить руки, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Ладони на колени». И.п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «вот», руки за спину. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Топаем и хлопаем». И.п.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ладоши. Повторить 5 раз.

4. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой, заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

5.

1. «Качели». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ноги. При взмахе вперед говорить «ух». Упражнение выполнять в разных темпах и амплитудах. Повторить 6—8 раз.

2. «Кошка выгибает спину». И.п.: упор стоя на коленях, голову приподнять. Опустить голову, отклониться назад — кошка сердится, вернуться в и. п. — успокоилась. После двух выполнений отдохнуть, сесть на пятки. Повторить 5 раз.

3. «Короткие и длинные ноги». И.п.; сидя, руки упор сбоку. Согнуть ноги, сказать «короткие», вернуться в и. п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

4. «Покачивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Покачиваться из стороны в сторону, не отрывая ног от пола. После 3—4 покачиваний — остановка. Повторить 4 раза.

5. «Мячики и дети». И.п.: то же, руки вниз. 10—12 подпрыгиваний и ходьба на месте со взмахом рук. Повторить 3 раза.

6.

1. «Хлопок». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Хлопнуть перед собой (повыше), сказать «хлоп», положить руки, за спину. Повторить 5—6 раз.

2. «Хлопки по коленям». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть, сказать «хлоп», выпрямиться, руки на пояс. Приучать не сгибать ноги. Повторить 5 раз.

3. «Не ошибись». И.п.: лежа на спине, одна нога упор. Менять положение ног. После

3—4 движений выпрямить ноги, отдых. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

4. «Покачивание». И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 3—4 покачивания из стороны в сторону, отдых — опустить руки. Повторить 4 раза.

5. «Помашем и попрыгаем». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать, опустить, 8—10 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза.

7.

1. «Играют пальчики». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, ладони вверх (вниз), пошевелить пальцами, руки вниз. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Вперед». И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед», вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Короткие и длинные ноги». И.п.: сидя, руки упор сзади. Согнуть ноги и выпрямить, сказать «короткие». Голову не опускать. Повторить 5 раз.

4. «Светофор». И.п.: то же, ноги врозь, руки на пояс — закрыт светофор. Поворот вправо (влево) — открыт. Повторить 3 раза.

5. «Пружинки и подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 пружинки и 10—12 подпрыгиваний, поворот в другую сторону, ходьба, Повторить 4 раза.

6. «Хлопок перед собой». И.п.: то же, руки вниз. Сделать хлопок перед собой, сказать «хлоп», вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

8.

1. «Руки в стороны». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор, сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну, другую, вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Кошка выгибает спину». И.п.: стоя в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги — кошка сердится, поднять голову — успокоилась. После 2—3 выполнений сесть на пятки — отдых. Позже подняться с подъемом на ноги. Повторить 4—5 раз.

3. «Спрятались и показались». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, наклониться, опустить голову; сказать «спрятались» и хорошо выпрямиться. То же, выпрямляясь, руки вверх — показались и через стороны руки за спину. Упражнение выполнять в умеренном и быстром темпе. Повторить 5 раз.

4. «Руки в сторону». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), руки в сторону, вернуться в и. п.

5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками перед собой. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.

6. «Хлопок». И.п.: то же, два хлопка перед собой и вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

9.

1. «Птички» («воробышки», «гусь»). И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (вниз). Руки в стороны, помахать ими — крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и говорить «пи-пи-пи», «га-га-га», «чик-чирик».

2. «Часы бьют». И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «бум» и выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Поднимись выше». И.п.: сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и. п. Опускаясь, сказать «сели». Позже предлагать встать полностью. Повторить 5—6 раз.

4. «Неваляшка». И.п.: то же, покачивание вперед-назад (из стороны в сторону). После 3—4 покачиваний — остановка, отдых. Повторить 4—5 раз.

5. «Зайчик». И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. 10—15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко. Повторить 3—4 раза.

6. «Шарик». И.п.: то же. Имитировать надувание шариков и отпускание их вверх. Повторить 4—6 раз.

10.

1. «Взмахи». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад. Приучать к большой амплитуде. После 3—4 движений — пауза, отдых. Повторить 4 раза.

2. «Кошка выгибает спину». И.п.: стоять в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги — кошка сердится, поднять голову — успокоилась. После 2—3 движений сесть на пятки. Повторить 4—5 раз.

3. «Лягушонок». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Ванька-встанька» («неваляшка»). И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После 3—5 движений — пауза, отдых. Повторить 4—6 раз.

5. «Мяч». Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С. Маршака «Мяч»). Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

6. «Бабочки». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить вниз, сказать «сели». Повторить 4—6 раз.

С флажками, султанчиками, погремушками

1.

1. «Погремушки». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки через стороны вверх, потрясти погремушками и через стороны вниз, приговаривая «динь-динь». Следить за движениями рук (рис. 12). Повторить 6 раз.

2. «Покажи и поиграй». И.п.: сидя на пятках, погремушки у плеч. Поворот — показать погремушки, сказать «вот», спрятать за спину. То же, в другую сторону. Следить за движениями рук. Ноги не сдвигать (рис. 13). Повторить 3 раза.

3. «Поиграем и спрячем». И.п.: лежа (сидя), руки над головой, погремушки касаются пола. Потрясти погремушками, перевести руки к животу и согнуть ноги — спрятали, вернуться в и. п. (рис. 14). Повторить 6 раз.

4. «Покажем соседу». И.п.: сидя на пятках, погремушки в согнутых руках с боков. Поворот вправо (влево), поиграть и выпрямиться. Повторить по 3—4 раза.

5. «Погремушкам весело». И.п.: ноги слегка расставить, погремушки за спиной. Несколько пружинок и 10—15 подпрыгиваний, встряхивая погремушками перед собой (рис. 15). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

6. «Погремушки отдыхают». И.п.: то же. Тихо-тихо поднять погремушки в стороны и так же опустить. Повторить 5 раз.

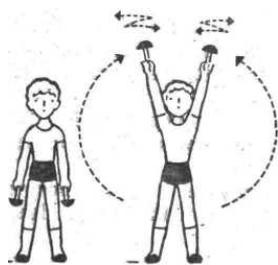


Рис. 12



Рис. 13

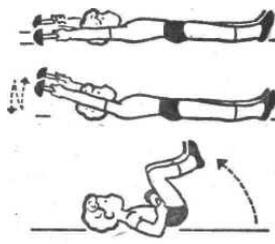


Рис. 14

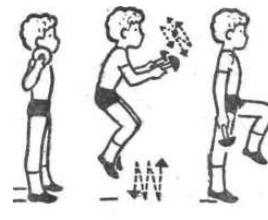


Рис. 15

2.

1. «Салют». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи (3—4) и через стороны опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Палочкой до пола». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину, указательный палец на палочке. Наклон вперед как можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Ноги в стороны». И.п.: сидя, флажки на полу у пяток, руки упор сзади. Одну ногу перенести через флажок, затем другую. Так же вернуться в и. п. То же, последовательное вы-

полнение. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

4. «Повороты». И.п.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки вниз. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 пружинки со взмахом флажков вперед-назад, 10—12 подпрыгиваний с встряхиванием флажками и 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.

6. «Дышим». И.п.: то же. Медленно флажки в стороны и вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

3.

1. «Взмахи». И.п.: ноги слегка расставить, флажки (султанчики) опущены. Взмахи вперед-назад (3—4), опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячем». И.п.: сидя на пятках, флажки в стороны. Наклон вперед, флажки за спину (в стороны). Повторить 5 раз.

3. «Быстро подними». И.п.: ноги слегка расставить, флажки на полу, руки за спину. Быстро присесть, взять флажки поднять вверх. Так же положить, руки спрятать за спину. Повторить 4 раза.

4. «Флажки вместе». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки перед грудью вместе, вернуться в и. п., отдых. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 8—10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения.

4.

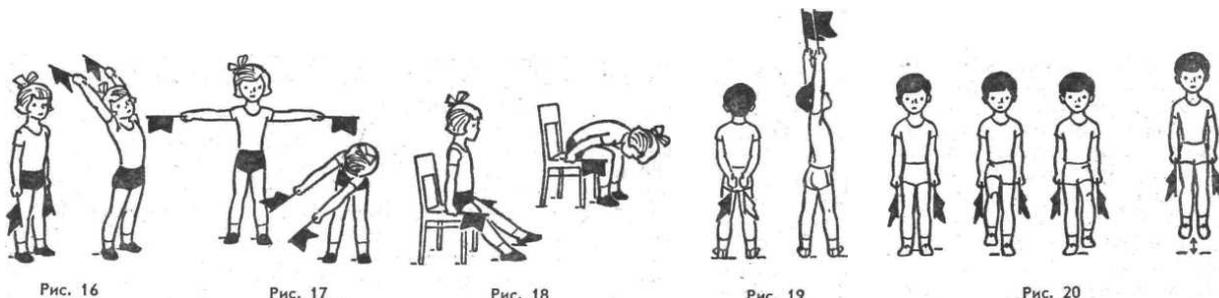
1. «Ближе к солнцу». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх, посмотреть, через стороны вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Ветерок играет флажками». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спину. Флажки вверх, легкие наклоны вправо-влево, помахивая флажками, спрятать за спину. Повторить 4 раза.

3. «Выпрями ноги». И. п.: сидя, ноги упор, флажки у плеч. Выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положение флажков. Через 2—3 движения — отдых, помахать флажками и опустить. Повторить 4—6 раз.

4. «Закрит светофор». И.п.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки у груди вертикально — закрыт светофор. Повторить по 3 раза. Для отдыха можно предложить сесть на пятки.

5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки на плечах. 8—10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажков. Повторить 3 раза.



5.

1. «Выше взмахи». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи вверх-назад, смотреть вверх. После 3—4 взмахов остановка — отдых. Повторить 4 раза (рис. 16).

2. «Помашите внизу». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Наклон вперед, взмахи вправо-влево (2—3 раза), вернуться в и. п. (рис. 17). Повторить 5 раз.

3. «Отдыхаем». И.п.: сидя, ноги врозь, прямые, флажки с боков, руки упор. Согнуть ноги, голову на колени — отдыхаем — и. п., выпрямиться, посмотреть по сторонам (рис. 18).

Повторить 5 раз.

4. «Помашем солнышку». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Флажки вверх, повернуться вправо (влево), помахать — и.п. (рис. 19). Повторить 3 раза.

5. «Отдохнули». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 раза потопать правой, левой ногой и сделать 8—10 подпрыгиваний (рис. 20). Повторить 4 раза. По мере необходимости чередовать с ходьбой.

6. Повторение первого упражнения.

6.

1. «В стороны-вниз». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи в стороны-вниз. После 3—4 взмахов остановка — отдых. Повторить 4 раза.

2. «Помашаи». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки за спину. Поворот вправо, помахать правой рукой — и.п. То же, в левую сторону. Повторить 3 раза.

3. «Спрячем». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. Ноги вместе, флажки вместе положить ближе к животу, согнуть ноги — спрятали, руки упор с боков, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

4. «Наклон вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки вниз. Флажки в стороны, наклон вперед — и.п. Повторить 5 раз.

5. «Ноги сильные». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спину. Подняться на носки, посмотреть вверх (2 раза). 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

7.

1. «Вверх-вниз». И.п.: ноги слегка расставить, султанчики у плеч. Султанчики вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

2. «Султанчики в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, султанчики за спину. Поворот вправо, сказать «вправо», выпрямиться, руки за спину. То же, влево. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота. Повторить 4 раза.

3. «Постучи». И.п.: сидя, султанчики в стороны. Согнуть ноги, султанчики поставить на колени, постучать, руки в стороны. После двух повторений султанчики опустить вниз. Повторить 5 раз.

4. «Взмахи внизу». И.п.: ноги на ширине плеч, султанчики вверху. Наклон вперед, помахать, выпрямиться, султанчики вверх. Через 2 движения — отдых, султанчики опустить вниз. Повторить 3 раза. Следить за перемещением султанчиков.

5. «Султанчикам весело». И.п.: ноги слегка расставить, султанчики вниз. Несколько пружинок и легкое подпрыгивание (8—10 раз) со встряхиванием султанчиками. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

6. Повторение первого упражнения.

С использованием стула, скамейки

1.

1. «Держать осторожно». И.п.: стоять за стулом близко, ноги слетка расставить, руки на спинке стула с боков, сверху. Руки вверх, на спинку стула, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклон в сторону». И.п.: сидя лицом к спинке, держаться за сиденье. Наклон вправо, коснуться пола, вернуться в и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3 раза.

3. «Спрячемся». И.п.: стоять лицом к стулу, руки за спину. Присесть, ладони и голову на сиденье, сказать «спрытались» и быстро выпрямиться — показались. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

4. «Оглянись». И.п.: сидя лицом к спинке, руки у плеч. Повернуться в одну сторону, посмотреть, сказать «вижу» — и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3—4 раза.

5. «Вокруг стула». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Несколько пружинок, подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить

2—3 раза:

2.

1. «Хлопок». И.п.: сидя, руки в стороны. Руки вниз, похлопать о стул, сказать «хлоп, хлопок» — и.п. Спину прямо. Повторить 6 раз.

2. «Ладони на стул». И.п.: стоять лицом к спинке стула близко, ноги на ширине стула, руки за спину. Наклон через спинку стула, ладони на сиденье, смотреть вперед — и.п. Повторить 5 раз.

3. «Осторожно». И.п.: сидя на полу, ноги и руки упор. Выпрямить одну ногу под стул, вернуться в и.п. То же, другой. Повторить 3 раза.

4. «Поворот». И.п.: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке. Поворот вправо (влево), посмотреть. Руки можно снимать со спинки. Повторить 3—4 раза. Ноги не сдвигать.

5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Несколько пружинок, 8—10 высоких подскоков и ходьба вокруг стула. Повторить 3—4 раза.

6. «Руки в стороны». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Медленно руки в стороны-вниз, говорить «вниз». Повторить 5 раз,

3.

1. «Поиграем». И.п.: сидя, руки на спинке стула через плечи, голову не опускать. Руки вперед, выпрямить, поиграть пальцами, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

2. «Посмотри под стул». И.п.: то же, ноги на ширине стула, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «вижу», вернуться в и.п. Ноги не сдвигать. Повторить 5 раз.

3. «Вокруг стула». И.п.: стоять на четвереньках с опорой на ладони и колени. Обойти стул (2 раза), выпрямиться, ходьба на месте. Повторить 4 раза.

4. «Руками по краям спинки». И.п.: стоять спиной к спинке стула близко, ладони на краях спинки. Наклоняться вправо (влево), скользя по краям спинки. Ноги не сдвигать, не сгибать, голову не опускать. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание». И.п.: стоять рядом со стулом, ноги слегка расставить, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте со взмахом рук. Повторять 4 раза.

4.

1. «Выше вверх». И.п.: сидя на скамейке верхом, руки упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть — и.п., - сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Оглянись». И.п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо, назад — и.п. То же, в другую сторону. Повторить 3 раза.

3. «Встать и сесть». И.п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх — и.п. Ноги не сдвигать. Повторять 6 раз.

4. «Осторожно». И.п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 6 раз.

5. «Вперед и на месте». И.п.: то же. Подпрыгивать на двух ногах вперед вдоль скамейки (3—4 м). Ходьба на месте. Повторить 4 раза.

6. Повторение первого упражнения из и.п. стоя.

5.

1. «Поиграем». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, стоять за стулом близко. Руки на спинку стула, перебирая пальцами, имитируя игру на пианино, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

2. «Посмотри назад». И.п.: сидя, ноги упор, руки у плеч. Наклон вперед-вниз, посмотреть под стул, выпрямиться, посмотреть на потолок. Повторить 5 раз.

3. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2 раза.

4. «Самолет». И.п.: то же. Медленно руки в стороны и опустить вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

6.

1. «Руки в стороны». И.п.: сидя, держаться за сиденье стула с боков. Руки в стороны, повернуть ладони вверх, посмотреть на одну, другую, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

2. «Посмотри назад». И.п.: сидя лицом к спинке стула, руки на пояс. Поворот вправо, посмотреть — выдох, выпрямиться, руки на пояс. То же, в другую сторону. Повторить 3 раза.

3. «Покажи и спрячь». И.п.: сидя, хват за сиденье стула у спинки стула. Выпрямить ноги пятками вперед и, опуская, спрятать под стул. Повторить 5 раз.

4. «Прижмись к спинке». И.п.: сидя, плотно прижаться спиной к спинке стула, руки за голову, голову слегка приподнять, ноги крепко стоят на полу. Наклон в сторону, скользая,— и.п. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза. Для отдыха руки опускать вниз.

5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Несколько пружинок и, 10—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг стула (два круга). Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения из и.п. стоя.

7.

1. «За спинку стула». И.п.: сидя, руки у плеч, кисть в кулак. Руки за спину, соединить, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

2. «До одной и другой». И.п.: сидя, руки за спинкой стула (за спиной). Наклон к одной ножке стула, выпрямиться. То же к другой. Ноги не сдвигать. Повторить 3 раза.

3. «Выпрями ноги». И.п.: сидя, руки на сиденье. Выпрямить одну ногу, другую, поднять, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

4. «Посмотри на стул». И.п.: стоять за спинкой стула, руки за спину. Поворот в одну сторону, посмотреть, где стул. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать, не сгибать. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание». Ноги слегка расставить, руки вниз. 3—4 пружинки, подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко. Повторить 3 раза.

С кубиками

1.

1. «Кубик о кубик». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны- вперед, постучать, вернуться в и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Кубики к коленям». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики к коленям — выдох — и.п. То же, из и.п. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Не задень кубики». И.п.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

4. «Поворот». И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.

5. «Постучим». И.п.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10—12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения.

2.

1. «Тук». И.п.: стоя (лежа), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в и.п. Следить за перемещением кубиков. Повторить 6 раз.

2. «Дальше колен». И.п.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Не задень кубики». И.п.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны, руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать ближе к груди. Повторить 6 раз.

4. «Коснись кубиков». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. Повторить 5 раз.

5. «На дорожке». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 3—4 пружинки и 10—12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, легко. Повторить 3 раза.

3.

1. «Кубики вместе». И.п.: ноги слегка расставить, кубики стороны. Руки перед грудью, сказать «вместе» — и.п. Спину и голову держать прямо. Повторить 6 раз.

2. «Не урони кубики». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину, кубики на полу один на другом перед ногами. Наклониться вперед и указательными пальцами коснуться верхнего кубика сказать «осторожно» — и.п. Повторить 4—5 раз.

3. «Согни и выпрями». И.п.: сидя, один кубик зажат между ступнями, руки упор сзади. Согнуть и выпрямить ноги, не выпуская кубик. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

4. «Положи назад». И.п.: то же, ноги скрестно, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, положить кубик, поворот в другую — положить. То же, взять кубики. Повторить 2 раза.

5. «Опять на дорожке». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 3—4 подъема на носки и 10—12 подпрыгиваний, не сдвигая кубики. Ходьба вокруг кубиков. Повторить 3 раза. Повторение первого упражнения.

4.

1. «Кубики в стороны». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики в стороны, дальше назад, поиграть кубиками (кистью), вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

2. «Кубики ниже колен». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперед, коснуться кубиками ног, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. «Кубик о кубик». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Присесть, постучать перед собой, сказать «тук» — и.п. Позже предлагать быстрое выпрямление. Повторить 6 раз.

4. «Постучи сбоку». И.п.: стоя на коленях, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, постучать, сказать «тук» — и.п. То же, в другую сторону. Стараться поворачиваться дальше. Повторить 3 раза.

5. «Кубикам весело». И.п.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. 8—10 подпрыгиваний, встряхивая кубиками, и ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

5.

1. «Перед собой и за спиной». И.п.: ноги слегка расставить, кубики опущены. Постучать перед собой, за спиной — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Кубик на кубик». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики в стороны. Поворот вправо, положить кубики за спиной один на другой, поворот в другую сторону, взять кубики — и.п. Повторить 3 раза.

3. «Кубики за колени». И.п.: лежа на спине, кубики над головой. Согнуть ноги, кубики вместе за коленями, сказать «тук» — и.п. Голову не поднимать, колени ближе к животу. Повторить 5 раз.

4. «Постучать о пол». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики опущены. Поднять кубики вверх, посмотреть, потянуться, наклониться вперед, постучать, кубики вверх — и.п. Повторить 5 раз.

5. «Только на дорожке». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 10—12 подпрыгиваний, не задевая кубиков, ходьба. Прыгать мягко, легко. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения.

6.

1. «Постучи о пол». И.п.: лежа на спине, кубики перед грудью. Кубики в стороны, руки выпрямить, постучать — и.п. Ноги выпрямить, носки тянуть. Повторить 6 раз.

2. «Покачивание». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч, голову держать прямо. Покачиваться из стороны в сторону. Через 3—4 движения — отдых, кубики опустить. Повторить 4 раза.

3. «Не задень кубики». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить одну ногу, другую, обе вместе. Голову не опускать, спину прямо, руки упор с боков. Повторить 6 раз.

4. «Кубик на кубик». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, положить кубик на кубик, хорошо выпрямиться, руки за спину. Наклониться, взять кубики — и.п. Стараться ноги в коленях не сгибать. Повторить 3 раза.

5. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу. 4—5 пружинок, ходьба, 6—8 подпрыгиваний, ходьба. Повторить 2—3 раза.

6. «Кубики в стороны». И.п.: ноги слегка расставить, кубики опущены. Медленно кубики в стороны и медленно вниз, сказать «вниз». Спину держать прямо. Повторить 5 раз.

Комплексные упражнения для занятий

С мячом (большого и среднего размера)

1.

1. «К себе и вниз». И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч к себе и вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Вот он». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он» — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Не отпусти». И.п.: сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Повторить 5 раз. Голову не опускать.

4. «Коснуться пола». И.п.: стоя на коленях, мяч перед грудью. Поворот вправо (влево), коснуться мячом пола — и.п. Повторить 3 раза. Можно предложить отдых — сесть на пятки.

5. «Вокруг мяча». И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу. Несколько пружинок и 8—10 подпрыгиваний на месте (вокруг мяча), ходьба на месте или вокруг мяча в противоположную сторону. Повторить 3 раза.

2.

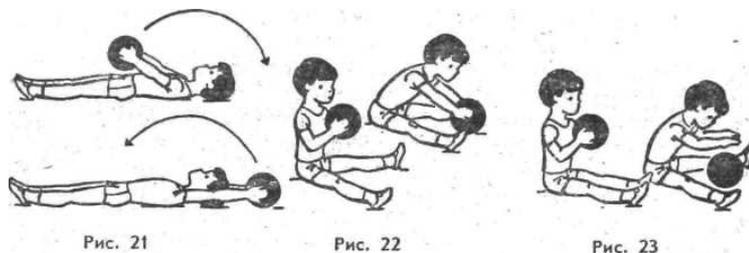
1. «Выше мяч». И.п.: лежа, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола за головой — и.п., сказать «вниз» (рис. 21). Повторить 4—6 раз.

2. «Катаем мяч». И.п.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью в согнутых руках. Наклоняясь вперед, катить мяч ближе к пяткам — и.п. (рис. 22). Повторить 4—6 раз.

3. «Поймай мяч». И.п.: сидя, ноги вместе, мяч у груди. Ноги врозь, уронить мяч между ног и поймать, выпрямиться (рис. 23). То же, из и.п. присев. Повторить 5 раз.

4. «Веселый мяч». И.п.: ноги слегка расставить, мяч вверх. Несколько пружинок, мяч вниз, 10—12 подпрыгиваний, ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

5. Повторение первого упражнения из и.п. стоя. Повторить 5 раз.



3.

1. «Спрячем мяч». И.п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх посмотреть, опустить за голову и опять вверх, сказать «вот», опустить вниз. Повторить 6 раз.

2. «Вперед к себе». И.п.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, положить мяч на пол и катить его обеими руками вперед, затем к себе — и.п., выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Прокати в ворота». И.п.: то же, мяч на полу сбоку у колена, руки упор. Согнуть ноги

— открыты ворота, прокатить мяч туда-обратно, вернуться в и.п. Ноги можно приподнимать. Повторить 5 раз.

4. «Вокруг» И.п.: стоя на коленях, мяч на полу. Прокатить мяч вокруг себя в одну, другую сторону — и.п. Повторить 4 раза.

4.

1. «Катаем». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу между ног, руки за спину. Наклон вперед, покатай мяч руками вперед-назад — и.п. Повторить 5 раз.

2. «Не задень». И.п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу между пяток, руки упор сзади. Ноги согнуть и выпрямить. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

3. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. 3—4 пружинки, 10—12 подпрыгиваний, 8—10 шагов, опустив мяч. Повторить 3 раза.

5.

1. «Поймай мяч». И.п.: ноги слегка расставить (сидя), мяч опущен. Движениями рук снизу вверх подбросить мяч не выше го лова и поймать. Следить за мячом. Стараться сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз. Упражнение предлагается в случае, если дети овладели бросанием и ловлей мяча.

2. «Ладони на мяч». И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки упор. Наклон вперед, погладить мяч — и.п. Повторить 5 раз.

3. «Качаем мяч». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Покачивание из стороны в сторону. Через 3—4 движения — отдых. Повторить 4—5 раз.

4. «Пружинки и подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу. 6—8 пружинок и 8—10 подпрыгиваний. Прыгать легко. Повторить 2—3 раза.

6.

1. «До пола». И.п.: лежа на спине, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола, вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

2. «Вокруг себя». И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу, руки за спину. Одной-двумя руками прокатить мяч, делая небольшие повороты и наклоны, мяч не отпускать, вернуться в и.п. Повторить 3 раза (в каждую сторону).

3. «Осторожно». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс мяч на полу перед ногами. Поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу. То же, другой ногой. Голову не опускать. Повторить 3 раза.

4. «Пружинки и подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 3—4 пружинки и подпрыгивание вокруг мяча (два круга), ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

5. Повторение первого упражнения из и.п. стоя, дыхание фиксируется.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

На пятом году жизни ребенка происходят существенные изменения в работе отдельных систем организма, определенные качественные сдвиги в развитии речи, мышления, всех сторон психики.

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Поэтому ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Заметное увеличение массы и силы мышц позволяет увеличить физическую нагрузку.

Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Определенная устойчивость внимания, развитие двигательной памяти, мышления, воображения позволяет постепенно перейти к новым формам обучения. Дети уже в состоянии сначала посмотреть на показ упражнения, спокойно выслушать объяснение, а затем уже выполнить задание.

Простые движения они хорошо запоминают и могут воспроизвести их не только по образцу, но и по указанию взрослого. Они лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей.

В средней группе продолжается работа по воспитанию у детей интереса к физкультурным занятиям. Следует добиваться активности, непринужденности, естественности движений. Наряду с этим появляются новые задачи:

1. Приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений.
2. Правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений (связанные с работой крупных групп мышц). Точно выдерживать положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания, не сгибать руки в локтях при их выпрямлении).
3. Принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости.
4. Соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию воспитателя.
5. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию; сохранять заданный темп.
6. Выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию воспитателя.
7. Выполнять известные упражнения, рассказывать о порядке, способе выполнения существенных элементов наиболее простых упражнений.

Так же как и в младшей группе, основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Увеличивается количество упражнений с различными пособиями. Таким образом, и кисти рук получают дополнительную нагрузку. Разнообразнее упражнения для ног и мышц брюшного пресса. Из упражнений для туловища детям больше всего даются наклоны вперед; несколько ограничены повороты и наклоны в стороны, проводятся они с небольшой амплитудой.

Большое внимание уделяется дыханию в упражнениях для рук, плечевого пояса, туловища. Детям предлагают не задерживать выдох, добиваясь его продолжительности. Удачны упражнения «Гуси шипят», «Дровосек» и др.

Увеличивается количество подскоков. Дети могут выполнять подряд 15—20 подскоков и вновь повторить их через небольшой промежуток времени. Это дает хорошую нагрузку для мышц ног (особенно стопы), укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Исходные положения становятся разнообразнее: наряду с положением стоя шире применяются положения лежа на спине, на животе, сидя; руки перед грудью, к плечам и т. д.

Следует помнить, что после каждого упражнения из любого исходного положения нужно дать ребенку возможность отдохнуть, расслабиться, сделать паузу.

Структура упражнений в средней группе усложняется: как правило, они состоят из четырех частей («Мотор» — руки в стороны, вращение согнутых рук перед грудью, в стороны, вниз). Некоторые состоят из двух частей, но выполняются в отчетливо выраженном медленном темпе («Присе-е-есть — вста-а-ать»).

Усложняется координация движений, которые выполняются при построении детей в звенья, в разных направлениях (при повороте туловища в сторону дети выпрямляют вперед руки с обручем). Но преимущественно подбираются движения одновременные, однонаправленные, частично поочередные. Темп становится более четким и разнообразным.

Ритм движения дети уже отчетливо воспринимают, но при его воспроизведении немного затрудняются и иногда опаздывают.

Наряду с имитационными, образными упражнениями постепенно вводятся аналитические упражнения. Так же как и в младшей группе, имитационные и образные упражнения можно объединить одним сюжетом, дети с большим интересом выполняют упражнения, подражают различным образам. Нарастание требований в отборе таких упражнений и выражается в том, что движения, соответствующие тому или иному образу, должны проводиться с большей физической нагрузкой и быть более сложными по структуре («Кошка выгибает спину», «Волчок», «Пропеллер»).

Упражнения аналитического характера в средней группе вводятся впервые. Как правило, это упражнения с пособиями. В них отчетливо выделяется каждая часть. Например, поднять палку перед собой, коснуться коленом; но при этом в упражнении не фиксируется точность высоты поднимания палки, положение спины, головы, стопы во время поднимания ноги, т. е. подбирают такие упражнения, которые учат детей видеть части-движения, но пока еще в общей схеме.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Организация детей. С детьми среднего дошкольного возраста продолжается работа по развитию пространственных ориентировок, быстроты реакции, умения двигаться. Надо помнить, что у детей необходимо создавать радостное, бодрое настроение. Разнообразный, иногда неожиданный порядок построения вносит оживление, мобилизует внимание, поэтому следует избегать повторяющихся изо дня в день неизменных форм проведения упражнений.

В средней группе наряду со свободным построением в круг вводится построение в колонну по два, по три, по четыре (ведущих назначает воспитатель) или дети перестраиваются самостоятельно в звенья, иногда используется свободное построение у заранее расположенных предметов.

Основным является построение в три колонны или три звена.

При свободном построении пособия подготавливаются заранее. Их раскладывают по-разному: в шахматном порядке, по пересекающимся линиям или параллельно. По сигналу каждый ребенок занимает место у любого пособия. С введением нового варианта Построения целесообразно на одном-двух занятиях подряд поупражнять в этом детей.

Подготовка и раздача пособий. В средней группе дети помогают воспитателю подготовить пособия, убрать их на место. Заранее определяются их количество и расположение. Для работы с детьми пятого года жизни рекомендуются следующие пособия: флажки, ленты, султанчики, кубики, мячи (большие, средние, малые, набивные), косичка (короткий шнурок с петлей и пуговкой), мешочки, обручи, палки, кегли, стулья.

Мелкие предметы, так же как и в младшей группе, кладут на стулья; обручи, палки, мячи располагают по несколько штук в разных местах зала; обручи, палки — на подставках или раскладывают на полу вдоль стены; мячи — на стеллажах в углублениях или на полу в обручах по несколько штук в каждом. Такой порядок позволяет быстро и организованно брать и класть предметы на место.

Методы и приемы обучения. В начале учебного года методика обучения общеразвивающим упражнениям такая же, как и в младшей группе. Постепенно процесс

обучения изменяется: появляется установка на более осознанное и самостоятельное выполнение движений, а в связи с этим изменяется характер некоторых методов и приемов.

Перед разучиванием какого-либо упражнения воспитатель называет его, затем показывает, как правильно выполнять движения. Иногда в качестве поощрения упражнение показывает ребенок. Требования к показу движений воспитателем усложняются. Если в младшей группе в имитационных упражнениях основное внимание уделялось эмоциональному раскрытию образа, то в средней группе у детей начинают формировать аналитическое восприятие техники движений. Поэтому при обучении новому упражнению показ движения должен быть выполнен технически грамотно, в полную силу, выразительно, без остановки, ритмично, с четким исходным положением. Это помогает создать целостный зрительный образ, формирует правильные двигательные представления, воспитывает чувство красоты движений.

Показ упражнения без объяснения воспитатель дает 1—2 раза, затем с замедлением отдельных частей упражнения и соответствующим объяснением. При этом важно обозначать словами направление отдельных частей тела. Например, отводя руку в сторону с мячом, говорить «налево», «направо». Сочетание движений и слова делает более отчетливыми и осознанными пространственные представления детей. Дети 4—5 лет могут правильно выполнить лишь основные элементы упражнения, их и нужно объяснять. Детали техники воспитатель показывает, но в объяснении и оценке движений не отмечает. Необходимо проверить у детей точность исходного положения, напомнить, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Упражнение сопровождается краткими командами-указаниями («Присесть — встать!», «Посмотреть на палку, поднять — опустить!» и т. п.). Во время выдоха в некоторых упражнениях дети могут проговаривать вместе с воспитателем немногосложные слова (например, «вни-ии-з»). Это помогает осознанному овладению движением. По окончании упражнения педагог дает краткую положительную оценку: «Молодцы, хорошо держали спину, ровно, приседали низко». Такая оценка помогает закрепить требования к технике упражнения и создает положительные эмоции.

Когда детям упражнения знакомы, то осуществляется их углубленное разучивание. При этом сочетание методов и приемов обучения схематично выглядит следующим образом: упражнение называется, затем следует показ с одновременным пояснением, распоряжение к принятию исходного положения и его проверка у детей, команда к началу упражнения, распоряжения по ходу упражнения («Присесть — встать!») и указания к качеству выполнения («Присели, колени развести», «руки прямые» и т. п.).

В зависимости от того, как упражнение усвоено детьми, возможны различные варианты методики проведения: поясняются основные части упражнения или те, которые не получаются у большинства детей; дается краткое описание движений без показа или только его название. Позже перед детьми ставится новая задача: вспомнить порядок, способ выполнения упражнения; предварительно дается установка — заметить и запомнить последовательность движений. Можно спросить одного-двух детей, как выполнить упражнение. Конечно, эти приемы сложны, но эффективны для формирования двигательных навыков, поэтому использовать их можно обычно в конце учебного года.

Самостоятельное выполнение упражнений сопровождается вначале словесными указаниями воспитателя. Отдельные слова на усвоение пространственных ориентировок детьми проговариваются, затем это упражнение выполняется под счет воспитателя. В средней группе можно для проведения общеразвивающих упражнений ввести музыкальное сопровождение, что благотворно влияет на качество выполнения движений.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Комплексы упражнений для занятий и утренней гимнастики

Без предметов

1.

1. «Пропеллер». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 — руки в стороны; 2 — перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3 — в стороны; 4 — и.п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.

2. «Шагают руки». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1—4 — наклон вперед, переставлять вперед руки; 5—8 — то же, назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. «Велосипедист». И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5—8 с) — и.п. — приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

4. «Маятник». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1— наклон вправо, сказать «тик»; 2— наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.

5. «Отставление ноги». И.п.: о.с. руки за спиной. 1— правую ногу на носок в сторону — и.п.; 2 — левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

6. «Волчок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3- 4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

2.

1. «К плечам». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 — руки к плечам; 2— и.п. Повторить 6 раз.

2. «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2— и.п. То же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

4. «Поворот». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1— поворот вправо, посмотреть назад; 2— и.п.; 3— поворот влево; 4— и.п. То же, из и.п. стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

5. «Спрятались». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3—4— и.п. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10—16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.

3.

1. «Сильные». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — руки к плечам, кисть в кулак; 2 — и.п. То же, положение рук может быть различное. Повторить 6—7 раз.

2. «Хлопок по колену». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп»; 3—4 — и.п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.

3. «Спрячь пятки». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1—2— ноги врозь пятками вперед; 3—4— и.п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.

4. «Ворота». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— поворот вправо (влево), ноги выпрямить; 3—4— и.п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

5. «Приседание» И.п.: о.с. 1—2—приседая, руки на пояс; 3—4 — и.п. Приседая, говорить

«сели». Повторить 4—6 раз.

6. «Подпрыгивание». 10—16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3—4 раза.

4.

1. «Правую, левую». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2— левую в сторону; 3— правую опустить; 4— левую опустить. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же, движения вверх. Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «До колена». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена — выдох; 3—4— и.п. То же, к левому колену. Повторить 3 раза.

3. «Погладим». И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сбоку. Правой ногой 3—4 раза погладить левую от колена вниз-вверх. То же, левой. Упражнение выполнять без обуви. Дыхание произвольное. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

4. «Повернись». И.п.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1—2— поворот на живот; 3—4— и.п. Стараться ноги и руки не сгибать. Менять направление поворота. Повторить 3 раза.

5. «Приседание на корточки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1— присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед, сказать «сели»; 2— и.п. Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 6—8 пружинок, 8—10 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко. Повторить 3—4 раза.

5.

1. «Пальцы врозь». И.п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак. 1— руки вверх, посмотреть, потянуться; 2— и.п. Позже подниматься на носки. Повторить 6 раз.

2. «Качалка». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1—2— наклон вперед; 3—4— выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений — отдых, расслабление, пауза. Повторить 4 раза.

3. «Носок вниз». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1— поднять правую ногу, носок вниз; 2— и.п. То же, левую. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. Повторить по 4 раза.

4. «Посмотри на пятки». И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1—2— поворот вправо, посмотреть; 3—4— и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.

5. «Покажи пятки». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1—натянуть носки ног на себя, пятки вперед; 2— и.п. Движения выполнять только стопой. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте. Прыгать легко, высоко. Повторить 3—4 раза.

6.

1. «Хлопки». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1—2— руки в стороны; 3—4— вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп». Повторить 6 раз.

2. «Хлопки на полу». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1— наклон вперед, коснуться руками пола; 2— хлопнуть дальше, сказать «хлоп, хлоп»; 3—4— и.п. Повторить 5 раз.

3. «Положи». И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1 —2— положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать; 3—4— и.п. То же, влево. Ноги все время в согнутом положении. Повторить 4 раза.

4. «Оглянись». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1—2— поворот вправо, посмотреть, сказать «вижу»; 3—4— и.п. То же, влево. Повторить 4 раза.

5. «Выше колена». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину 1— согнуть, поднять правую ногу, носок вниз; 2— и.п. То же, левой. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

6. «Пружинка и подскоки». И.п.: о.с. руки на пояс. 1—2 — пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

7.

1. «Постучи пальцами». И.п.: лежа на спине. 1—2— руки вверх, постучать по полу; 3—4— и.п. (рис. 24). Повторить 6 раз.

2. «Бревнышко». И.п.: то же, руки на затылке. 1—2— локти вперед и поворот на бок; 3—4— и.п. То же, на другой бок (рис. 25). Повторить по 4 раза.

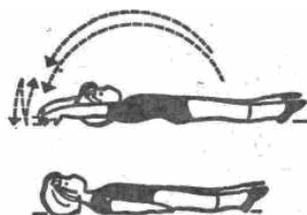


Рис. 24

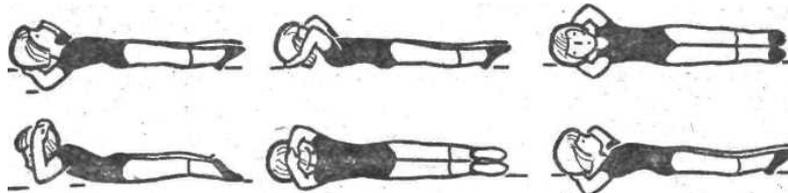


Рис. 25

3. «На пляже». И.п.: то же, на животе, руки упор под подбородком. 1—6— согнуть ноги, поиграть ими; 7—8— и.п. (рис. 26). То же, играя и пальцами, повернуть голову, посмотреть на ноги. Повторить 5 раз.

4. «Оглянись». И.п.: стоя на коленях, врозь, руки за голову. 1—2— поворот вправо, хлопнуть по пяткам, сказать «хлоп»; 3—4— и.п. То же, в другую сторону (рис. 27). Повторять 4 раза.

5. «Пружинка и приседание». И.п.: о. с. руки на пояс. 1—2— пружинки; 3— приседание; 4— и.п. Локти и колени широко в стороны (рис. 28). Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить. 15—20 подскоков (рис. 29). Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.



Рис. 26

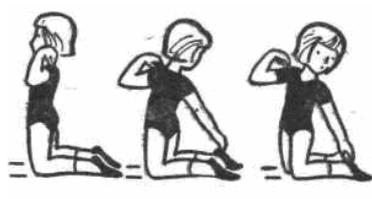


Рис. 27

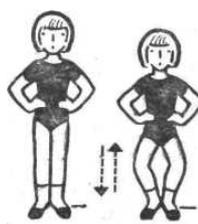


Рис. 28

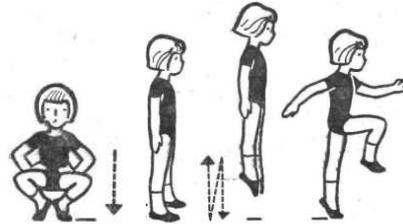


Рис. 29

8.

1. «Ладони на затылок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—2— ладони за голову, локти в стороны, голова прямо — вдох; 3—4— и.п., сказать «вниз». Позже подниматься на носки. То же, из и.п. сидя, стоя на коленях. Повторить 6 раз.

2. «Ладони на пол». И.п.: сидя, ноги шире плеч, руки упор сзади. 1—2— руки через стороны вверх, наклон вперед, руки положить на пол ближе к пяткам — выдох; 3—4— руки вверх и вернуться в и.п.

3. «Согнуть и выпрямить». И.п.: лежа на спине (сидя). 1— ноги согнуть; 2— и.п. То же, сгибать и выпрямлять ноги одновременно. То же, сгибать поочередно, выпрямлять одновременно и наоборот. Повторить 5 раз.

4. «Маятник». И.п.: ноги врозь. 1— наклон вправо, не сгибая ноги, произнести «тик»; 2— то же, влево, сказать «так». Повторить по 4 раза.

5. «Ногу в сторону». И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону, руку в сторону; 2— и.п. То же, левой ногой. Повторить по 4 раза.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Подпрыгивание на месте, меняя положение ног врозь-вместе. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередуя с ходьбой.

9.

1. «Мотор». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1— руки перед грудью, 3—4 круговых движения одной руки вокруг другой, говорить «р-р-р»; 2 — и.п. После двух повторений руки вниз — пауза. Повторить 4 раза.

2. «Сильный ветер». И.п.: ноги врозь, руки на пояс (вниз, за спину, за голову, в стороны). 1— наклон вправо — крепко стоит дерево; 2— и.п. То же, влево. То же, сочетать с наклоном вперед — ветер сменил направление. То же, из и.п. сидя, ноги скрестно — ветер качает кусты. Повторить по 4 раза.

3. «Поднять ногу». И.п.: лежа на спине. 1— правую ногу вверх; 2— и.п. То же, левой. То же, из и.п. сидя. Повторить по 4 раза.

4. «Ворота». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки в стороны — закрыты ворота. 1— поворот вправо, руки на пояс — открыты ворота; 2— и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 4 раза.

5. «Пережат на пятки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1— подняться на носки; 2— пережат на пятки. После 4—6 движений — пауза, отдых. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

6. «Поворот». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8 подпрыгиваний, поворот вправо, 8 шагов. Повторить 4 раза.

Упражнения для физкультминутки

1.

1. «Пальцы врозь», И.п.: сидя, ноги согнуты, руки к плечам. 1—2—руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 3—4—в.п.

2. «Локти вперед». И.п.: то же, руки за голову. 1—2—локти вперед; 3—4— и.п. Повторить 4 раза.

3. «Шагаем». И.п.: то же. Шагать, высоко поднимая колени. После 4—6 шагов — остановка, руки опустить. Повторить упражнение 3 раза руки за головой и 3 раза руки опущены. Голову не опускать.

2.

1. «Потянись». И.п.: сидя, нога согнуть, руки за спину. 1—2— потянуться, посмотреть наверх; 3—4— и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

2. «Играем на пианино». И.п.: то же, руки к плечам. Руки на стол (или к ногам), имитировать игру на пианино (4—8 с), вернуться в и.п. Следить за перемещением пальцев, голову не опускать, ноги не сдвигать. Повторить 3 раза.

3. «Сесть и встать». И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. Спокойно сесть и встать. Повторить 3 раза. Можно заменить пружинкой или подскоками, чередуя с ходьбой. Темп ходьбы постепенно замедлить, спокойно сесть

Упражнения с предметами

С флажками

1.

1. «Помашки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1—2— флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3—4— и.п. Повторить 6 раз.

2. «Самолет делает разворот». И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1— поворот вправо; 2—и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.

3. «Постучи над головой». И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1—2—сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3—4— и.п. Повторить 5—6 раз.

4. «Покажи флажки». И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1—2—наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»; 3—4— и.п. Повторить 5 раз.

5. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов со взмахом флажками. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения (3—4 раза).

2.

1. «Сильнее». И.п.: ноги слегка расставить, один флажок вниз-назад, другой — вверх. Быстро менять положение флажков. Через 4—5 взмахов — отдых, флажки вниз — пауза. Повторить 4 раза.

2. «Потянись». И.п.: ноги врозь, флажки вниз. 1—2—наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо — выдох; 3—4— и.п. То же, другие и.п. для рук.

3. «Подними пятки». И.п.: о.с. флажки в стороны. 1—2— приподнять пятки, присесть, колени врозь; 3—4— и.п. Повторить 6 раз.

4. «Поворот». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1— поворот вправо, голова прямо; 2— и.п. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.

5. «Не задень». И.п.: то же (лежа), ноги врозь, флажки на полу у пяток, руки упор сбоку. 1—2—поднять ноги; 3—4—и.п. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-вместе, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

3.

1. «Большие круги». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 4 взмаха через стороны вверх, скрестить и опустить через стороны вниз. После 3—4 повторений — пауза. То же, большие круги в боковой плоскости. Следить за перемещением флажков. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги, врозь, флажки в стороны. 1—2— наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3—4— и.п. — вдох. Повторить 6 раз.

3. «Сильные взмахи». И.п.: сидя на пятках, флажки опущены. 1—2— подняться на колени, флажки через стороны вверх, взмахи; 3—4— и.п. Следить за перемещением флажков. Повторить 6 раз.

4. «Флажки вверх». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально. 1— поворот вправо; 2—флажки вверх, посмотреть на них; 3— флажки перед грудью; 4— и.п. Следить за перемещением флажков. То же, влево. Повторить по 4 раза.

5. «Ноги вместе». И.п.: лежа, флажки в стороны. 1—2—согнуть ноги, колени ближе к себе, флажки к коленям вертикально; 3—4— и.п. Сгибая ноги, сказать «вместе», голову слегка приподнять. Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8 подпрыгиваний, восьмой с поворотом направо, 8 шагов. Повторить 4 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

4.

1. «Взмахи». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз, один отведен назад, другой — вперед. 4 взмаха, меняя положение. Больше отводить руки назад. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Украсим дома». И.п.: ноги врозь, флажки у плеч вертикально. 1—2— поворот вправо, флажки в стороны; 3—4— и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

3. «Флажки к колену». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки в стороны. 1—2— согнуть ноги, флажки к коленям вертикально; 3—4— и.п. Повторить 5 раз.

4. «Взмахи назад». И.п.: ноги шире плеч, флажки вниз. 1— взмах вверх; 2— наклон вперед со взмахом назад; 3—выпрямиться, взмах вверх; 4— и.п. Следить за флажками. Повторить 5 раз.

5. «Пружинка». И.п.: о.с. флажки вниз, отвести назад. 1— пружинка и взмах вперед; 2— и.п. Спину прямо, пятки поднимать. Повторить 6 раз.

6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 10—16 пружинистых подскоков. Повторять 3 раза, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения.

5.

1. «Синий — желтый». И.п.: ноги слегка расставить, желтый флажок вверх, синий — вниз-назад. Взмахами менять положение флажков в темпе, указанном воспитателем. Повторить 3 раза по 6—8 взмахов.

2. «Не ленись». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки перед грудью вертикально. 1—2—наклон вперед, флажки вперед — выдох; 3—4—и.п. Повторить 5—6 раз. Ноги не сгибать и не сдвигать.

3. «Быстро возьми и положи». И.п.: ноги слегка расставить, флажки на полу с боков. По команде «взять», «положить» быстро взять или положить. То же, при наличии двух цветов. Повторить 6 раз.

4. «Ветерок играет». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки вверх. Несколько наклонов (раскачиваний) вправо-влево с покачиванием флажков. Отдых по мере необходимости, флажки опустить. Повторить 5 раз.

5. «Флажки назад». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 1—флажки вверх; 2—присед с наклоном вперед, флажки вниз-назад; 3—выпрямиться, флажки вверх; 4—и.п. Повторить 6 раз.

6. «Ходьба и подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки у пояса. 8—10 шагов, приподнимая только пятки, и 10—16 подскоков. Повторить 4 раза. Закончить обычной ходьбой.

7. «Флажки в стороны». И.п.: то же. Медленно флажки в стороны и медленно вниз, сказать «вниз».

С кубиками

1.

1. «Кубики вместе». И.п.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1—кубики вверх, вместе, посмотреть; 2—и.п. Движения рук через стороны. Повторить 6 раз.

2. «Подъемный кран». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1—кубики в стороны; 2—наклон вправо — подаем груз; 3—выпрямиться; 4—и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза.

3. «Постучи». И.п.: то же, кубики у плеч. 1—2—согнуть ноги, постучать по коленям, сказать «тук»; 3—4—и.п. Повторить 6 раз.

4. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок — и.п. Ноги все время вместе. Выполнять в индивидуальном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Кубики к колену». И.п.: то же, кубики в стороны. 1—2—поднять правую (левую) ногу, кубиками коснуться колена; 3—4—и.п. Ноги не сгибать, носки тянуть. Голову и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения.

2.

1. «Кубик на кубик». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 1—2—кубики вперед, кубик на кубик; 3—4—и.п. То же, из и.п. кубики в стороны, к плечам, вниз, у пояса. Повторить 6 раз.

2. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1—2—дугой руки вверх, наклон вперед до кубиков; 3—4—и.п. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.

3. «За коленями». И.п.: лежа, кубики вверх. 1—поднять согнутую ногу, постучать; 2—и.п. То же, другой ногой. Голову не поднимать. Повторить по 4 раза.

4. «Повороты». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1—поворот влево, правой рукой положить кубик; 2—и.п. То же, в другую сторону. Так же взять кубики. Повторить 4 раза.

5. «Обойди». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на полу перед ногами, руки на пояс. Подняться на носки, обойти кубики в одну и другую сторону. Ходьба на месте обычным шагом. Закончить комплекс упражнений бегом (40 с), ходьбой. Повторить 2—3 раза.

3.

1. «Постучи». И.п.: лежа на спине. 1—2—кубики вверх, постучать о пол; 3—4— и.п. То же, из и.п. кубики в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

2. «Кубиком до пола». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1—2—поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной; 3—4— и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.

3. «Спрячем». И.п.: сидя, кубики в стороны. 1—согнуть ноги, кубики за колени, сказать «нет»; 2— и.п. Повторить 5 раз.

4. «Не урони». И.п.: ноги врозь, кубики на полу. 1—2—наклон вперед, коснуться кубика указательными пальцами; 3—4— и.п. Повторить 5 раз.

5. «Осторожно». И.п.: ноги слегка расставить, кубики с боков. 1—2—присесть, спину прямо, коснуться кубиков; 3—4—и.п. Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: о. с. кубики у плеч. 6—8 пружинок, приподнимая пятки, 8—10 подпрыгиваний и ходьба, опустив кубики. Повторить 3—4 раза.

4.

1. «Молоток и гвоздь». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 1—2 — кубики перед грудью, постучать молотком по гвоздю; 3—4 — и.п. То же, молоток в другой руке. Повторить по 3 раза.

2. «Дальше вперед». И.п.: сидя на пятках, кубики вверх. 1—2— наклон вперед, положить кубики; 3—4— и.п.; 5—6— наклон вперед, взять кубики; 7—8— и.п. Повторить 5 раз.

3. «За коленями». И.п.: лежа, кубики вверх. 1— поднять, согнуть ногу, постучать; 2— и.п. То же, другой ногой. Голову не поднимать. Повторить по 4 раза.

4. «Подъемный кран». И.п.: ноги врозь, кубики вниз. 1— кубики в стороны; 2— наклон вправо — подаем груз; 3— выпрямиться; 4— и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 3 раза.

5. «Кто скорее». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на полу. 1 — быстро взять, поднять вверх, сказать «готов»; 2— быстро положить, сказать «готов». Отмечать, в каком звене больше ловких. Выполнять задание по сигналу воспитателя. Повторить 6 раз.

6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков, руки за спину. 8—10 подскоков на месте (на дорожке) и ходьба. Повторить 3—4 раза.

5.

1. «Наушники». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1—2—кубики к ушам — слушаем; 3—4—и.п. Повторить 6 раз.

2. «Кубик на кубик». И.п.: ноги врозь, кубики вверх — вдох. 1—2—наклон вперед, положить кубик на кубик — выдох; 3—4—и.п. То же, взять кубики. Повторить 3 раза.

3. «Кубики к носкам». И.п.: лежа, кубики вверх. 1—2— поднять ноги, кубики к носкам; 3—4— и.п. Повторить 4 раза.

4. «Кубиком до пола». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1—2—поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной; 3—4— и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.

5. «За коленями». И.п.: ноги слегка расставить, кубики вниз. 1 — кубики в стороны; 2 — присесть, постучать за коленями, сказать «тук»; 3 — выпрямиться, кубики в стороны; 4 — и.п. Повторить 5 раз.

6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 10—12 подскоков. Прыгать ритмично, пружинисто, легко. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

6.

1. «Поднять гири». И.п.: ноги слегка расставить, кубики вниз, ладонями вперед. 1—

кубики к плечам, локти вперед — взять груз; 2— вверх держать; 3— еще держать; 4— и.п. (рис. 30). Повторить 5 раз.

2. «Ноги вместе». И.п.: ноги вместе, кубики в стороны. 1—2— наклон вперед, коснуться кубиками за коленями — выдох; 3—4— и.п. То же, ноги врозь, коснуться кубиками то одной, то другой ноги, (рис. 31). Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Между кубиками». И.п.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу у колен. 1— согнуть ноги ближе к себе; 2— и.п. (рис. 32). Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4. «Поехали». И.п.: ноги врозь, кубики у пояса. 1—2—наклон вправо, скользя кубиками вниз, сказать «поехали»; 3—4— и.п.— вдох. То же, влево (рис. 33). Приучать наклоняться точно в сторону, ноги не сдвигать, не сгибать. Повторить по 3 раза.

5. «К коленям». И.п.: о.с. кубики вверх. 1—2—согнуть, поднять ногу, кубики к колену, говорить «к колену»; 3—4— и.п. То же, к другому колену (рис. 34). Повторить по 3 раза.

6. «Подскоки». И.п.: о.с. кубики вниз. 10—12 подскоков, меняя положение ног врозь-вместе, и ходьба, постукивая кубиками (рис. 35). Повторить 3 раза.

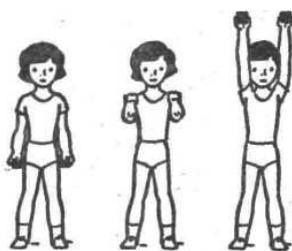


Рис. 30

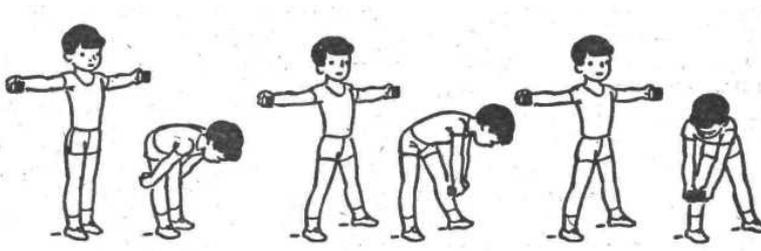


Рис. 31



Рис. 32

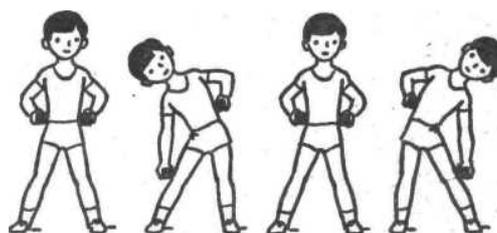


Рис. 33



Рис. 34

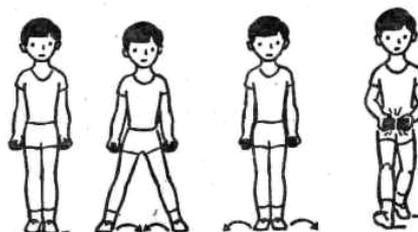


Рис. 35

С обручем

1.

1. «Посмотри в обруч». И.п.: ноги слегка расставить, обруч к плечам. 1— обруч вверх, посмотреть; 2— и.п., сказать «вниз» (рис. 36). Повторить 5 раз.

2. «Поверни обруч». И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1—2 — поворот вправо, повернуть и обруч; 3—4 — и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота (рис. 37). Повторить по 3 раза.

3. «Не задень». И.п.: то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1—2— ноги прямые врозь; 3—4— и.п. (рис. 38). Повторить 5 раз.

4. «Не урони». И.п.: ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс. 1—2—приподнять голову,

наклон вперед—выдох; 3—4—и.п. (рис. 39). Повторить 5 раз.

5. «Обруч вперед». И.п.: о. с. обруч вниз, хват с боков. 1—2— присесть, коснуться обручем пола; 3—4— и.п. (рис. 40). Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо. Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча (рис. 41). Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

7. «Обруч вперед». И.п.: о. с. обруч опущен. Медленно поднять обруч вперед и медленно опустить вниз, сказать «вниз» (рис. 42). Повторить 4—6 раз.

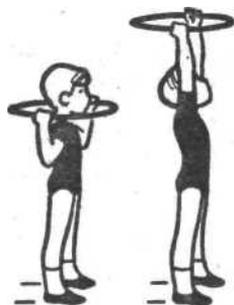


Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

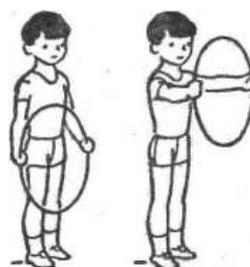


Рис. 42

2

1. «Обруч вверх». И.п.: ноги слегка расставить, обруч вниз. 1—обруч вверх, посмотреть; 2—к плечам; 3—вверх; 4—и.п., сказать «вниз». Следить за перемещением обруча. Повторить 5 раз.

2. «Обруч у пояса». И.п.: стоя в обруче, ноги врозь, обруч вниз. 1—обруч до пояса; 2—наклон вправо; 3—прямо; 4—и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза.

3. «Положи и возьми». И.п.: то же, обруч вверх. 1— присесть, положить обруч; 2—выпрямиться, руки за спину; 3— присесть, взять обруч; 4— и.п. Повторить 5 раз.

4. «Шагают и ноги». И.п.: стоя на четвереньках, руки в обруче, голова прямо. Приставным шагом двигаться вокруг обруча, переставляя и руки. Из обруча не выходить. Сменить направление — отдых, выпрямиться. Повторить 4 раза.

5. «Обруч вперед». И.п.: о.с. обруч перед грудью. 1—2—присесть, обруч вперед, руки выпрямить. Пятки поднимать, колени разводить, спину прямо; 3—4— и.п. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, стоя в обруче. Несколько пружинков, 10—12 невысоких подскоков, поворачиваясь вокруг, и ходьба на месте.

Повторить 3—4 раза.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

3.

1. «Через обруч на потолок». И.п.: ноги слегка расставить, обруч у плеча, хват внутри с боков. 1— обруч вверх, посмотреть; 2— и.п. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.

2. «Посмотри в обруч». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1— обруч вперед; 2— наклон вперед; 3— выпрямиться, обруч вперед; 4— и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

3. «Коснуться обруча». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1—2— присесть, коснуться обода, сказать «да», спину прямо; 3—4— и.п. То же, стоять в обруче. Повторить 5 раз.

4. «Не задень обруч». И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной (за головой). 1—2— наклон вправо, коснуться пола правой рукой за обручем; 3—4— и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.

5. «Встретились». И.п.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1—2— согнуть, поставить ноги в обруч; 3—4— и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 5 раз.

6. «Вокруг и на месте». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. 8—10 подскоков на месте, подскоки вокруг обруча (круг) и ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

4.

1. «Без перехвата». И.п.: ноги слегка расставить, стоять в обруче, обруч вниз. 1—4— медленно поднимать обруч вверх, не выпуская из рук; 5—8— возвратиться в и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Посмотри в окошко». И.п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1—2— одновременно наклон вперед и обруч вперед — выдох; 3—4— и.п. То же, из и.п. обруч вниз. Повторить 5 раз.

3. «Пролезь». И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной, стоять в обруче. 1— присесть, взять обруч; 2— выпрямиться; 3— перехватывая обруч, поднять вверх; 4— обруч к плечам, перехват руками, положить. Следить за перемещением обруча. Повторить 5 раз.

4. «Посмотри назад». И.п.: сидя на пятках, обруч на полу за спиной, руки на пояс. 1—2— поворот вправо, сказать «вижу»; 3—4— и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза.

5. «Выпрями ноги». И.п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки к плечам (на пояс, за голову и др.у. 1— выпрямить правую ногу; 2— и.п. То же, левую. То же, из и.п. ступни ног за обручем. Повторить по 3 раза.

6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. Подскоки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

5.

1. «Рули». И.п.: ноги слегка расставить, обруч перед грудью. 1—2— поворот обруча вправо-влево; 3—4— и.п. То же, рулить, перехватывая обруч. Повторить 5 раз.

2. «Голову выше». И.п.: ноги врозь (можно шире), обруч на шее, руки на пояс. 1—3— приподняв голову, наклон вперед; 4— и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Не ошибись». И.п.: о.с. руки на пояс, обруч на полу перед ногами. 1— ногу на носок в обруч; 2— в сторону; 3—4— и.п. То же, другой ногой. Голову не опускать, Повторить по 4 раза.

4. «Поверни обруч». И.п.: сидя в обруче, обруч в согнутых руках у пояса. 1—2— поворот вправо, повернуть обруч — выдох; 3—4— и.п. — вдох. То же, влево. Смотреть в сторону поворота, плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.

5. «Поднять ноги». И.п.: лежа, обруч над головой, хват с боков. 1—2— согнуть и поднять ноги, обруч к коленям; 3—4— и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5 раз.

6. «Вокруг обруча». И.п.: ноги слегка расставить, обруч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

6.

1. «Винт». И.п.: ноги слегка расставить, обруч у плеч, хват сбоку. 1—4—вращение (поворот) обруча вправо; 5—8—и.п. То же, перехватывая обруч. Повторить 5 раз.

2. «Вращение». И.п.: ноги врозь, обруч вертикально. 1—7—наклон вперед и движениями кисти повернуть обруч с перехватом; 8— и.п. Повторить 5 раз.

3. «К колену». И.п.: ноги слегка расставить, обруч над головой, хват сбоку. 1—2—согнуть, поднять правую ногу, обруч вертикально к колену; 3—4— и.п. То же, левой ногой. Голову не поднимать. Повторить по 3 раза.

4. «Подними». И.п.: стоя в обруче, ноги врозь, обруч вниз. 1— обруч до пояса; 2—наклон вправо; 3— прямо; 4— и.п. То же, влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

5. «Не задень». И.п.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сбоку. 1—2— выпрямить ноги, приподнять; 3—4— и.п. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

6. «Подпрыгивание». И.п.: о.с. стоять в обруче. 8—10 подпрыгивании, слетка приподняв обруч, и ходьба. Повторить 3—4 раза.

7.

1. «За плечи». И.п.: ноги слегка расставить (сидя), обруч вниз, хват снаружи. 1—обруч вверх; 2—за плечи, голову прямо; 3—вверх; 4— и.п. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

2. «Не задень». И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной (за головой). 1—2 — наклон вправо, коснуться пола правой рукой дальше за обручем; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза.

3. «Встретились». И.п.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1—2 —согнуть, поставить ноги в обруч; 3—4 — и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 5 раз.

4. «Посмотри назад». И.п.: стоя на коленях, обруч на полу за спиной, руки на пояс. 1—2 — поворот вправо (влево), сказать «вижу»; 3—4 — и.п. Повторить по 4 раза.

5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, обруч на полу. Подскоками на двух ногах 2 раза обойти обруч, ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

6. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

С коротким шнуром (косичкой)

1.

1. «Натяни». И.п.: ноги слегка расставить, косичку вниз, хват за концы. 1—2 — косичку вверх, посмотреть; 3—4 — и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Опять вверх». И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка за спиной. 1—2— наклон вперед, косичку натянуть вверх; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

3. «Не задень». И.п.: то же, ноги согнуть, руки упор сбоку, косичку на полу перед ногами. 1 — выпрямить правую (левую) ногу над косичкой; 2 — и.п. Повторить по 4 раза.

4. «Наклон». И.п.: ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее, хват за концы, голову приподнять. 1 — косичку натянуть; 2 — наклон вправо; 3 — прямо; 4 — ял. То же, влево. Повторить по 4 раза.

5. «Косичку к колену». И.п.: ноги слегка расставить, косичка вдвое перед грудью. 1—2 — поднять согнутую правую ногу, косичку к колену. Спину держать прямо. То же, левой ногой. Повторить по 3 раза.

6. «Подпрыгивание». Подпрыгивание вокруг косички (два раза) и ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

2.

1. «Расслабить». И.п.; ноги слегка расставить, косичка вниз, натянута. 1 — косичку к себе, расслабить; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Натяни». И.п.: ноги врозь, косичка перед грудью. 1—2 — наклон вперед, натянуть косичку; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. «Выше косичку». И.п.: сидя на пятках, косичка сложена пополам, опущена. 1—2 — встать на колени, косичку вверх, натянуть, посмотреть; 3—4 — и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.

4. «Ближе к уху». И.п.: сидя на середине косички, ноги скрестно, косичка натянута прямыми руками в стороны. 1—2 — наклон вправо, конец ближе к уху; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза.

5. «Пружинка». И.п.: о. с. косичка, сложенная вдвое, опущена. Несколько пружинок с движением косички вперед — и.п. Повторить 5 раз.

6. «Вдоль косички». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, косичка на полу сбоку. Подпрыгивая, продвигаться вдоль косички вперед и назад. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

3.

1. «Косичку вперед» И.п.; ноги слегка расставить {сидя, лежа), косичка свободно перед грудью. 1 — косичку вперед, натянуть; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Косичку вверх». И.п.: ноги на ширине плеч, косичка за спиной. 1—2 — наклон вперед, косичку натянуть и поднять вверх; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

3. «В середину». И.п.: сидя, ноги врозь пошире, косичка на полу по кругу между ног, руки упор сбоку. 1 — согнуть ноги; 2 — поставить в середину круга; 3 — согнуть; 4 — и. п. Повторить 6 раз..

4. «Ноги на носок». И.о.: о. с. косичка перед ногами на полу. 1 — правую ногу на носок к концу косички; 2 — и.п. То же, левой ногой. Спину держать прямо. Повторить по 4 раза.

5. Подпрыгивание на месте (десять раз) и перепрыгивание. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

6. Повторение первого упражнения в медленном темпе

4.

1. «Рули». И.п.: ноги слегка расставить, косичка перед грудью. 1—3 — косичку натянуть, поворот вертикально; 4 — и.п. После 2—3 движений — пауза.

2. «Натяни косичку». И.п.: ноги врозь, косичку вниз, хват за концы свободно. 1—2 — наклон вперед, натянуть косичку; 3—4 — и.п. Смотреть вперед. Повторить 5 раз.

3. «Приседание». И.п.: о. с. косичка у пояса, хват за концы. 1 — 2 — присесть, пятки поднять, спину прямо, косичку вперед; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

4. «Полоскание». И.п.: ноги врозь, косичка в опущенной руке, другая — за спиной. 1—7 — наклон вперед, кружением руки вправо-влево — полощем; 8 — и.п. То же, другой рукой. Заканчивая упражнение, обеими руками поднять вверх — повесить сушить; 8 — и.п. Повторить 3 раза.

5. «Выше косичку». И.п.: сидя на пятках, косичка сложена пополам, опущена. 1—2 — встать на колени, косичку вверх, посмотреть, натянуть; 3—4 — и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.

6. «Легко и высоко». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, косичка на полу перед ногами. 8 подпрыгиваний, восьмой — высокий. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой вокруг косички.

5.

1. «Косичку за спину». И.п.: ноги слегка расставить, косичку вниз, хват за концы. 1 — натянуть, поднять вверх, посмотреть; 2 — на прямых руках опустить за спину; 3 — вверх; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

2. «Гамак». И.п.: ноги врозь, косичка опущена, хват за концы. 1—7 — наклон вперед, согнутыми руками качать косичку вперед-назад — гамак; 8 — и.п. Ноги не сгибать! Повторить 5 раз.

3. «По косичке». И.п.: косичка на полу, стоять на одном конце косички, пятка к носку, руки на пояс. Пройти по косичке вперед-назад, приставляя пятку к носку. То же, идти боковым приставным шагом. Выполнять без обуви. Повторить 2 раза.

4. «Дальше». И.п.: сидя на косичке, ноги скрестно, хват за концы. 1—2 — поворот вправо, косичку натянуть; 3—4 — и.п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3 раза.
5. «Из круга». И.п.: сидя, ноги согнуть в кругу, руки упор сбоку. 1—2 — ноги врозь из круга; 3—4 — и.п. Повторить 3 раза.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, косичка на полу по кругу. 12—16 подскоков на месте и ходьба вокруг косички (два круга). Повторить 2—3 раза.

6.

1. «Косичку вверх». И.п.: ноги слегка расставить, косичка через голову на шее, хват за концы. 1—2 — косичку вверх, натянуть, посмотреть; 3—4 — и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. «Не урони». И.п.: ноги врозь, косичка через голову на шее, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, голову приподнять, стараться коснуться концами пола; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.
3. «Вокруг». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, косичка на полу по кругу. Присесть, пройти вокруг и выпрямиться. Сменить направление. Повторить 2 раза.
4. «Согни». И.п.: лежа, косичка на середине стопы, хват за концы, натянуть. 1—2 — согнуть ноги, подтягивая их косичкой; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.
5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, косичка на полу, натянута. Подпрыгивание вдоль косички вперед-назад и ходьба на месте. Повторить 2—3 раза. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

С использованием стула, скамейки

1.

1. «На спинку». И.п.: стоять спиной к спинке стула, ноги слегка расставить, руки к плечам. 1 — руки за спинку стула с боков; 2 — и.п. Повторить 6 раз.
2. «На сиденье». И.п.: то же, лицом к спинке стула, ноги врозь, руки за спину. 1—2 — наклон через спинку стула, не сгибая ног, ладони на сиденье, голова прямо; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.
3. «На стул». И.п.: сидя, держаться за сиденье с двух сторон. 1—2 — ноги на сиденье, помочь руками; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
4. «Ниже». И.п.: то же, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, коснуться ножки стула; 3—4 — и.п. То же, влево. Стараться наклоняться точно в сторону. Повторить по 3—4 раза.
5. «Выпрямить ноги». И.п.: сидя, зацепиться ногами за ножки стула снаружи. 1—2 — ноги вперед, выпрямить; 3—4 — и.п. Спину от спинки стула не отклонять. Повторить 4—6 раз.
6. «Вокруг стула». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Подскоки с ноги на ногу вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2—3 раза.
7. Повторение первого упражнения.

2.

1. «Хлопок». И.п.: стоять спиной к спинке стула. 1—2 — руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
2. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс (за голову, за спину). 1—2 — руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Поднимая руки вверх, хорошо потянуться, посмотреть вверх. Упражнение лучше выполнять с использованием скамейки. Повторить 6 раз.
3. «Приседание». И.п.: о. с. стоя за спинкой стула. 1—2 — поднимая пятки и разводя колени, присесть, держась за спинку — выдох. То же, стоять лицом к сиденью, руки на пояс. Повторить 5 раз.
4. «Поворот». И.п.: то же, спиной к спинке стула, руки на пояс. 1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться спинки подальше; 3—4 — и.п. То же, влево. Ноги не сдвигать и не сгибать, смотреть в сторону поворота. Повторить по 3—4 раза.

5. «Ноги врозь». И.п.: сидя, ступни ног под стулом, руки упор сзади. 1 — согнуть ноги ближе к себе; 2 — врозь, не задев стул; 3 — согнуть, спину прямо; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

6. «Шагают и прыгают». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 шагов, не отрывая носки ног, прыжки вокруг стула (два круга) и ходьба на месте со взмахом рук. Повторить 3—4 раза.

3.

1. «Руки вместе». И.п.: сидя, спина прижата к спинке стула, руки за спинкой вместе, голову прямо. 1—2 — руки через стороны вверх, сказать «вместе»; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Ниже колен». И.п.: то же, ноги врозь, пошире, руки упор сзади. 1—4 — руки через стороны вверх, наклон к правой ноге; 5—8 — и.п. То же, к левой. То же, одновременно к обеим. Повторить по 3 раза.

3. «Выпрями ноги». И.п.: то же, руки за спинкой. 1—2 — поднять правую (левую) ногу; 3—4 — и.п. Повторить по 3 раза.

4. «Посмотри на руку». И.п.: сидя верхом на стуле, лицом к спинке стула, руки на спинке. 1—2 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону, посмотреть на нее; 3—4 — и.п. Повторить по 3 раза.

5. «Подпрыгивание». И.п.: стоять к стулу боком, ноги слегка расставить, руки вниз. 15—20 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг стула. Повторить 2 раза.

4.

1. «Руки за спину». И.п.: сидя верхом, лицом к спинке стула, руки за спину. 1—2 — руки через стороны на край (верх) спинки стула; 3—4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

2. «Ладони на сиденье». И.п.: стоять за стулом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон через спинку стула, ладони на сиденье, смотреть вперед; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. «Колено к животу». И.п.: сидя верхом, руки упор сзади. 1 — 2 — правую ногу на сиденье; 3—4 — и.п. То же, левой. То же, выполнять одновременно, последовательно. Повторить по 3—4 раза.

4. «Хлопки». И.п.: то же, лицом к спинке стула, руки на пояс. 1 — 2 — наклон в сторону до передней ножки стула, хлопнуть, сказать «хлоп»; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 3 раза.

5. «На стул». И.п.: сидя на полу перед стулом, ноги врозь, руки упор сзади. 1 — поднять правую ногу, положить на стул; 2 — и.п. То же, левой. То же, одновременно. Голову не опускать. Повторить по 3 раза.

6. «Выше колена». Бег на месте. 12—16 шагов и ходьба на месте. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

5.

1. «Шагают пальцы». И.п.: сидя верхом, лицом к спинке стула, руки на спинке стула у сиденья. 1—4 — перебирая пальцами, продвигаться вверх; 5—8 — то же — и.п. Повторить 5 раз.

2. «Насос». И.п.: то же, спину ближе к спинке стула, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо (влево), говорить «ш-ш-ш»; 3—4 — и.п. Повторить по 3 раза.

3. «Работают ноги». И.п.: сидя на полу, ноги под стулом, руки упор сбоку. 1 — согнуть правую; 2 — и.п. То же, левой. То же, одно временно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. Повторить по 3 раза.

4. «Посмотри на руку». И.п.: сидя верхом на стуле, лицом к спинке, руки на спинке. 1—2 — поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить по 3 раза.

5. «Ноги врозь». И.п.: сидя, ступни ног под стулом, руки упор сзади. 1 — согнуть ноги

ближе к себе; 2 — врозь, не задев стул; 3 — согнуть, спину прямо; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 4—5 раз.

6. «Высоко». И.п.: о. с. руки на пояс. 1 — подняться на носки; 2—3 — стоять; 4 — и.п. Повторить 2—3 раза, затем подпрыгивание и ходьба вокруг стула (по два круга). Повторить 3—4 раза.

6.

1. «Хлопок». И.п.: стоя, скамейка между ног, руки за спину. 1 — 2 — руки через стороны вверх, хлопок; 3—4 — и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклон». И.п.: сидя на скамейке верхом, руки у плеч. 1—2 — наклон вправо (влево), коснуться рукой пола, ноги не сдвигать. Повторить по 3 раза.

3. «Встать». И.п.: то же, руки на пояс. 1—2 — встать, руки вверх; 3—4 — и.п., сказать «сели». Повторить 6 раз.

4. «На скамейку». И.п.: стоять лицом к скамейке, ноги врозь, руки за голову. 1—2 — наклон вперед, ладони на скамейку, смотреть вперед, ноги не сгибать; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

5. «В приседе». Пройти вдоль скамейки в приседе, опираясь на скамейку. Повторить 2 раза.

6. Повторение первого упражнения (четыре раза в медленном темпе).

7.

1. «Вверх». И.п.: сидя верхом на скамейке, руки упор. 1—2 — руки через стороны вверх, посмотреть — вдох; 3—4 — и.п. — выдох. Повторить 5 раз.

2. «До пяток». И.п.: сидя поперек скамейки, ноги врозь, руки к плечам. 1—2 — наклон вперед, коснуться пяток — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 5 раз.

3. «Сесть». И.п.: стоя, ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс. 1 — сесть, руки вверх; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

4. «Пружинка и приседание». И.п.: о. с. лицом к скамейке, руки на пояс. 3 пружинки и 1 приседание, руками коснуться скамейки. Спину прямо. Повторить 6 раз.

5. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Под скоки вдоль скамейки и ходьба на месте по 10—12 с. Повторить 3 раза.

С гимнастической палкой

1.

1. «Палку на грудь». И.п.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — и.п. — выдох. Повторить 6 раз.

2. «Поворот». И.п.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.

3. «К колену». И.п.: сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — и.п. Спину все время держать прямо. Повторить 5 раз.

4. «Посмотри вперед». И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1—2 — наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

5. «На носок». И.п.: о. с. руки за спину, палка на полу перед ногами. 1 — правую ногу на носок к концу палки; 2 — и.п. То же, левой. Повторить 3 раза.

6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.

2.

1. «Палку вверх». И.п.: ноги слегка расставить, палка у груди. 1—2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3—4 — и.п. — выдох. После 3 повторений — пауза, палку вниз. Повторить 3 раза.

2. «Вперед». И.п.: ноги врозь, палку вниз. 1—2 — наклон вперед, палку вперед, голову

прямо; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. «Врозь». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу перед ногами. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

4. «Через палку». И.п.: лежа на спине, руки вверх, палка на полу сбоку. Поворот на живот через палку, стараться ее не сдвигать. Так же, обратно. Повторить 3 раза.

5. «Палку и ноги вверх». И.п.: то же, палка над головой. 1—2 — палку и ноги вверх; 3—4 — и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Подскоки, продвигаясь вокруг палки (один круг), и ходьба на месте 8—10 шагов. Повторить 3 раза, меняя направление,

3.

1. «На грудь». И.п.: ноги слегка расставить, хват от себя. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — и.п. — выдох. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.

2. «Смотри вперед». И.п.: ноги врозь, палку за спиной. 1—2 — наклон вперед — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 5 раз.

3. «Положи и возьми». И.п.: стоя на коленях, палка перед грудью. 1—3 — сесть на пятки, палку на пол — выдох; 4 — и.п. То же, взять палку. Повторить 5 раз.

4. «Наклон». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной. 1—2 — наклон вправо (влево), ноги не сгибать; 3—4 — и.п. Повторить 3 раза.

5. «Возьми». И.п.: ноги слегка расставить, палка на полу, руки за спиной. 1—2 — присесть, взять палку; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

6. «На месте и вокруг». И.п.: то же, руки вниз. 12—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг палки (два круга). Повторить 3 раза.

7. Повторение первого упражнения, в медленном темпе.

4.

1. «За голову». И.п.: ноги слегка расставить, палка внизу, хват от себя. 1 — палку вверх; 2 — за голову, смотреть прямо; 3 — вверх; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Крепче ноги». И.п.: ноги шире плеч, палку за спиной, хват за концы от себя. 1—2 — наклон вперед, палку назад; 3—4 — и.п. То же, наклон вниз. Повторить 5 раз.

3. «Потрудись». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу впереди. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — и.п. Голову не опускать, спину держать прямо. Повторить 6 раз.

4. «Поворот». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — и.п. То же, влево. Ноги не сгибать. Повторить по 3 раза.

5. Пройти по палке, опираясь пятками. Повторить 3 раза.

6. «Вокруг». И.п.: ноги вместе, палка на полу. Прыжки на одной ноге вокруг палки (два круга) и ходьба на месте. Сменить ногу и направление. Повторить 2 раза.



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

5.

1. «Положить». И.п.: лежа на спине, палка сверху, хват шире плеч. 1—4 — палку вперед-вниз, положить; 5—8 — и.п. То же, взять палку (рис. 43). Повторить 6 раз.

2. «Прокати». И.п.: сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1—4 — наклон вперед, подальше; 5—8 — обратный путь (рис. 44). Повторять 5 раз.

3. «Ноги врозь». И.п.: то же, ноги упор, руки упор сзади, палка на полу впереди. 1 — правую ногу к концу палки; 2 — левую ногу к концу палки; 3—4 — и.п. То же, одновременное движение ног (рис. 45). Спину держать прямо. Повторить 5 раз.

4. «Наклон». И.п.: ноги на ширине плеч, палка опущена сзади. 1—2 — наклон вправо; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать, спину держать прямо (рис. 46). Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5. «Вдоль палки». Ходьба вокруг палки спиной вперед, приставляя пятку к носку, и ходьба на месте (рис. 47). Повторить 3 раза.

6. «Вокруг палки». И.п.: ноги слегка расставить, палка вертикально, один конец упор, другой в руке. Прыжки вокруг палки (два круга) и ходьба на месте (рис. 48). Сменить направление. Повторить 2 раза.

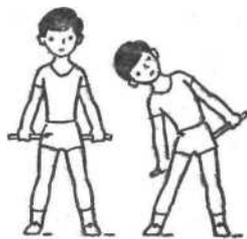


Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

6.

1. «Штанга». И.п.: ноги слегка расставить, палка вниз, хват шире плеч от себя (к себе). 1 — палку на грудь; 2 — вверх; 3 — держать; 4 — и.п. Следить за перемещением палки. Повторить 6 раз.

2. «Вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, палка перед грудью, хват от себя. 1—2 — наклон вперед, палку вперед, спину прогнуть; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. «Встать». И.п.: сидя на пятках, палку вверх. 1—2 — встать на колени, палку вниз; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз;

4. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, пошире, палка на полу между пяток, руки упор сзади. 1—4 — руки через стороны вверх, потянуться; 5—8 — наклон к концам палки, голову опустить; 1—4 — выпрямиться, руки вверх; 5—8 — и.п. Повторить 4—5 раз.

5. «Палка поможет». И.п.: о. с. палка вертикально, один конец упор, хват за верхний конец. 1—2 — скользя руками вниз, присесть, разводя колени и поднимая пятки; 3—4 — и.п. Спину держать все время прямо. То же, держаться одной рукой. Повторить 4—6 раз.

6. «Врозь и вместе». И.п.: ноги вместе, палка на полу перед ногами. Прыжки, меняя положение ног. Прыгать высоко, легко. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте по 15—20 с.

7. Повторение первого упражнения в замедленном темпе.

Комплексы упражнений для занятий

С мячом (большого или среднего размера)

1.

1. «Мяч за голову». И.п.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1—2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5—6 — мяч вверх, посмотреть; 7—8 — и.п., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.

2. «Передай». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу справа, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге, сказать «левая»; 3—4 — и.п. То же, к правой. Повторить 4 раза.

3. «Не задень». И.п.: сидя, ноги упор, руки упор сбоку, мяч на полу перед ногами. 1—2 — ноги врозь; 3—4 — и.п. То же, из и.п., ноги скрестно. Голову не опускать, спину прямо. Повторить 6 раз.

4. «Повернись и поймай». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Поворот, бросок о пол, поймать — и.п. То же, в другую сторону. То же, подбросить и поймать. То же,

из и.п. сидя. Повторить 4 раза.

5. «Погладим». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу перед ногами. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

6. «На месте и вокруг». И.п.: то же. 12—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча (два круга). Прыгать легко. Повторить 3 раза.

2.

1. «К себе». И.п.: ноги слегка расставить, мяч вниз. 1 — мяч к себе, погладить; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Мяч вперед». И.п.: ноги врозь, мяч за головой. 1—2 — мяч - вверх, наклон вперед, смотреть на мяч, сказать «вперед»; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. «Мяч вверх». И.п.: сидя на пятках, мяч вниз. 1—2 — встать на колени, мяч вверх, погладить, посмотреть; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

4. «Вокруг себя». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из и.п. стоя на коленях. Повторить по 3 раза.

5. «Не отпускай». И.п.: сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2 — согнуть ноги, ближе к себе; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.

3.

1. «Поверни мяч». И.п.: ноги слегка расставить, мяч вниз. 1—2 — мяч вперед, кистями рук повернуть мяч к себе, согнуть руки; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «От ноги к ноге». И.п.: ноги врозь, шире, мяч на полу между ног, руки за спину. Наклон вперед, катать мяч от ноги к ноге. После 2—3 повторений выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. «Прокати». И.п.: сидя, ноги вместе, руки упор сзади, мяч на полу сбоку. 1—2 — согнуть ноги, прокатить мяч под ногами влево в ворота; 3—4 — и.п.—ворота закрыты. Ноги можно приподнять. Повторить 5 раз.

4. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, мяч вверх. Поворот на живот, спину в одну, другую сторону. Повторить по 3 раза.

5. «Ближе к себе». И.п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — и.п. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.

6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу, руки вниз. 10—12 подскоков и ходьба вокруг мяча. Повторить 3 раза.

4.

1. «Поймай». И.п.: ноги слегка расставить, мяч вниз. 1 — мяч вверх, посмотреть; 2 — и.п.; 3—4 — подбросить, поймать — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Прокати». И.п.: стоя на коленях, мяч на полу, руки за спину. 1—3 — наклон вперед, прокатить вправо-влево; 4 — и.п. Повторить 5 раз.

3. «Прокати в ворота». И.п.: сидя, мяч на полу у колен, руки упор сбоку. 1 — согнуть ноги; 2—3 — прокатить под ногами вправо-влево. Повторить 6 раз.

4. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, мяч вверх. Поворот на живот, спину в одну, другую сторону. Повторить 3 раза.

5. «Бросок и ловля». И.п.: ноги слегка расставить, мяч у груди. Присесть, бросить мяч о пол, поймать и хорошо выпрямиться. Повторить 6 раз.

5.

1. «Вверх». И.п.: ноги слегка расставить, мяч за голову. 1—2 — мяч вверх, посмотреть; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Урони и поймай». И.п.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклон вперед,

уронить мяч, поймать; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. «Прокати ногами». И.п.: стоять на четвереньках, мяч перед ногами. 5—8 шагов вперед, слегка толкая ногами мяч вперед; 5—8 шагов назад, толкая руками; сесть на пятки — пауза. Повторить 6 раз.

4. «Покажи». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1 — поворот вправо; 2—3 — бросок о пол, поймать, поднять вверх; 4 — и.п. То же, влево. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить по 3—4 раза.

5. «Мяч отдыхает». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу. 1—2 — присесть, погладить мяч, сказать «устал»; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. «Нам весело». И.п.: то же, руки на пояс. Подскоки с ноги на ногу (два-три круга) и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

6.

1. «Мяч на ладонь». И.п.: ноги слегка расставить, руки в Стороны, мяч на ладони правой руки. 1—4 — руки вперед, переложить на другую ладонь; 5—8 — и.п. После двух повторений руки опустить — пауза. Повторить 4 раза.

2. «Не сдвинь». И.п.: ноги врозь, мяч на полу между ног, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, указательными пальцами коснуться мяча, сказать «осторожно»; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

3. «Ближе к себе». И.п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать, вернуться в и.п. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.

4. «Вокруг себя». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из и.п., стоя на коленях. Повторить по 3 раза.

5. «Прокати ногами». И.п.: стоя на четвереньках, мяч перед ногами. 5—8 шагов вперед, слегка толкая ногами мяч вперед; 5—8 шагов назад, толкая руками, сесть на пятки — пауза. Повторить по 3 раза.

6. «Врозь и вместе». И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами, руки на пояс. Прыгать на месте, ноги врозь-вместе, ходьба. Повторить 2—3 раза.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ОТБОРУ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В старшем дошкольном возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии детей. К этому периоду позвоночник в основном сформирован, хотя еще податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, улучшаются их функции. Это положительно сказывается на быстроте, темпе, ритме движений. Зрелость двигательного анализатора, возрастающая роль второй сигнальной системы, активное развитие функции равновесия — все это обеспечивает более высокий уровень восприятия и воспроизведения движений. Общеразвивающие упражнения становятся значительно сложнее, так как ребенок лучше управляет своими движениями.

Дети старшего возраста лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Более точными и техничными становятся движения отдельных частей тела (например, прямую ногу вытянуть вперед, поставить на носок, оттянуть его и повернуть наружу).

На шестом году жизни детям становится доступным анализ свойств и качеств движений, различение мышечных ощущений, овладение весьма тонкими и сложными координациями. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали. На седьмом году жизни дошкольники начинают осваивать более тонкие движения в действии. Движения выполняются более осознанно, точно и самостоятельно.

Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Детей интересует качество движений, их привлекает форма соревнования. Они начинают понимать красоту, грациозность движений.

Новые двигательные навыки формируются легче, дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнения упражнений в разных вариантах, дети могут перестраивать движения по образцу или только словесному указанию.

Однако необходимо помнить, что любая форма произвольной деятельности ребенку 6—7 лет еще трудна; физическое и нервное напряжение не может быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха. Старших дошкольников увлекают разнообразные виды деятельности — игровая, учебная, бытовая, трудовая.

Все это предъявляет высокие требования к определенному уровню развития моторики, в связи с чем при выполнении общеразвивающих упражнений в работе со старшими дошкольниками ставятся новые задачи:

1. Четко принимать различные исходные положения.
2. Делать упражнения с большой амплитудой движений.
3. Правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения.
4. Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением воспитателя или только по его указанию.
5. Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.
6. Уметь вспомнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных его частей, учиться оценивать движения свои и товарищей.
7. Выполнять движения выразительно в соответствии с характером музыки.
8. Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

Усложнение упражнений для детей старшего дошкольного возраста проводится по тем, же направлениям, как и в предыдущих возрастных группах.

Нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма постепенно возрастает за счет большой интенсивности и дозировки. Это проявляется в увеличении

амплитуды движений частей тела, их фиксированном положении (полностью выпрямлять во всех суставах ноги, руки, оттягивать носки и т. д.), четком сохранении исходных положений (не сдвигать ступни во время поворота туловища в стороны, сохранять неподвижное положение ног при поднимании и опускании туловища в исходном положении лежа на спине и т. д.); повторении подряд пружинящих движений (при наклонах туловища, приседаниях); большем использовании пособий, снарядов (гимнастической скамейки, лестницы, набивных мячей и пр.); ускорении темпа и увеличении количества упражнений.

Вводятся круговые движения рук вперед и назад, рывковые движения назад прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища даются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа, больше уделяется внимания специальным дыхательным упражнениям. Значительно увеличивается амплитуда движения в упражнениях для ног, туловища. Разнообразнее становятся подскоки (на двух ногах на месте, с разведением ног в стороны, с разведением рук и ног, с поворотами вокруг себя и др.), увеличивается их количество.

Структура упражнений для старших дошкольников вначале сохраняется в таком же виде, как в средней группе, но повышаются требования к точности направлений, согласованию движений. Затем вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные движения.

По форме больше дается упражнений аналитического характера. При этом используются различные пособия. Кроме того, даются имитационные движения и упражнения без пособий. В аналитических упражнениях выделяются не только основные части, но и некоторые детали. Многие упражнения проводятся в парах, подгруппах.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Организация детей. В начале года в старшей группе используются в основном те же построения, что и в средней группе. Новым является построение в несколько кругов у пособий (например, у больших обручей), построение в шахматном порядке (после того как дети встанут в 3—4 колонны, второй и четвертой колонне дается команда сделать два шага назад или вперед, затем все поворачиваются направо или налево). Построение в один круг используется для упражнений с мячами, скакалками.

Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, скорости выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

Подготовка и раздача пособий. Дети старшего дошкольного возраста большинство пособий заранее подготавливают сами и активно помогают воспитателю в процессе занятий. Используются разнообразные пособия: флажки, ленты (с палочками и без палочек), кубики, большие кубы, скакалки, кегли, мешочки с песком, мячи малые, средние, большие, волейбольные, мячи набивные, веревки, палки короткие и длинные, рейки, обручи большие и малые, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Детям чаще дают те пособия, которые требуют коллективного выполнения упражнений: гимнастические скамейки, большие обручи, набивные мячи. Реже используются флажки.

Как и в средней группе, практикуются разнообразные приемы раздачи и сбора пособий, преимущество отдается тем, которые требуют меньше времени. Продолжается работа над воспитанием бережного, аккуратного отношения к пособиям, поощряется самостоятельность и инициатива, оказание помощи товарищам.

Методы и приемы обучения. Основное внимание в обучении старших дошкольников направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения.

Многие упражнения, которые проводились в средней группе, повторяются, или из известных элементов составляются новые комбинации.

В тех случаях, когда упражнение выполняется детьми неуверенно или дается в новой комбинации, целесообразно показать и объяснить его. Учитывая двигательный опыт детей, можно показывать одновременно с объяснением. Отдельные части упражнения, хорошо знакомые детям, не объясняются, а только называются, более сложные элементы

раскрываются подробнее.

Можно предложить детям вспомнить хорошо знакомые им упражнения и кратко описать порядок их выполнения. Обычно отвечает кто-то один, но в течение года привлекают к ответу всех детей. Это еще больше способствует развитию у дошкольников двигательных представлений, приучает их к анализу движений. Простые, знакомые упражнения дети выполняют самостоятельно по команде, распоряжению.

Время от времени возвращаются к показу хорошо известных упражнений, так как для совершенствования движения необходима точность и четкость выполнения каждого элемента.

Таким образом, по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, демонстрировать показ всего упражнения с объяснением; частичный показ с пояснением; описание упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми и вновь показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон.

Показ упражнений, повторение их детьми проводятся в четком темпе и ритме. Поэтому проговаривание воспитателем и детьми слов, помогающих осмыслить пространственные ориентировки, дается лишь на первом этапе обучения. В дальнейшем упражнения выполняются в сопровождении музыки или подсчета. Нужно напомнить детям, что начинать и заканчивать упражнение они должны все одновременно (за исключением тех упражнений, которые выполняются в произвольном темпе). Используются команды («приготовиться, начинай» и др.).

Во время повторения упражнений воспитатель, так же как и в средней группе, проходит между рядами детей, делая краткие индивидуальные указания, помогает отдельным детям.

Оценка выполнения детьми движений должна быть краткой, конкретной, с указанием некоторых ошибок («Шире разведи колени! Молодец, теперь спина прямая»), с оценкой по ходу выполнения каждого упражнения или сразу по окончании. Так же как и в других возрастных группах, избегают отрицательных оценок общего характера.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Комплексы упражнений для занятий и утренней гимнастики

Без предметов

1.

1. И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4—и. п.—вдох. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3—постоять, сохраняя равновесие; 4—и. п. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4—и. п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: о.с. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2—и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.

6. И.п.: о.с. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3—правую вниз; 4—левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.

7. И.п.: о.с. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

2.

1. И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. Повторить упражнение 8—10 раз.

2. И.п.: о.с. 1— повернуть голову вправо; 2— прямо; 3—влево; 4 — прямо.

Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2— и. п. Повторить 8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1— поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3— снова вперед; 4— и. п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза:

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2—и. п.; 3—4—то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: о.с. 1—присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2— и.п. Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: о.с. 1—правая рука вперед; 2—левая вперед; 3—правая вверх; 4— левая вверх. Обратное движение в том же, порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.

8. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4—5 раз.

3.

1. И.п.: о.с. 1 —резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2— поднять голову вверх — вдох. Повторить 6 раз.

2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отвести локти назад до сведения лопаток; 2 — и.п. Повторить 8 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, рукиверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить ногу вперед на носок; 2 — поднять ее вверх; 3 — на носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

6. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — сесть на пятки — выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх; 3 — к плечам; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз.

8. И.п.: о.с. Прыжки на месте на двух ногах (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 4—5 раз.

4.

1. И.п.: о.с. 1 —руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным-подниманием на носки; 2 — и.п. Повторить 6 — 8 раз.

2. И.п.: о.с. 1 — повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: ноги на ширине, плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2—поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: то же. 1 — сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: о.с. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — и.п.; 3 — левые руку и ногу в сторону; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстря темп.

5.

1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти опущены. 1 —поднять локти вверх — вдох; 2— опустить вниз — выдох (рис. 49). Повторить 3 раза.

2. И.п.: о.с. 1—4— вращение головой вправо, затем влево (рис. 50). Повторить 2—3 раза.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге (рис. 51). Повторить 4-5

раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить вперед ногу на носок; 2 — в сторону; 3 — назад; 4 — и.п. То же, другой ногой (рис. 52). Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — в другую сторону (рис. 53). Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 1—2 — медленно сесть на пол; 3—4 — встать, не меняя положения ног и не опираясь на руки (рис. 54). Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: о.с. 1 — правые руку и ногу вперед; 2 — и.п.; 3 — левые руку и ногу вперед; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения (рис. 55). Повторить 4—5 раз.

8. Прыжки на двух ногах — 4 прыжка вперед, 4 прыжка назад (рис. 56). Повторить 5—6 раз

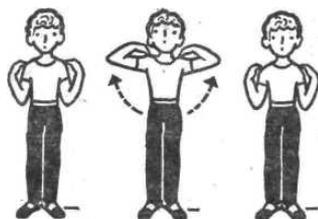


Рис. 49

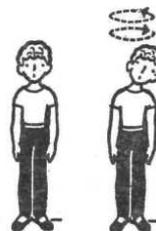


Рис. 50

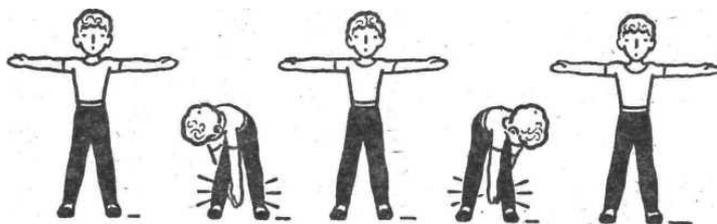


Рис. 51

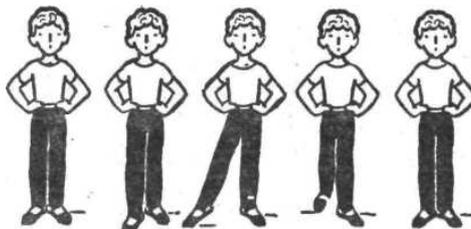


Рис. 52

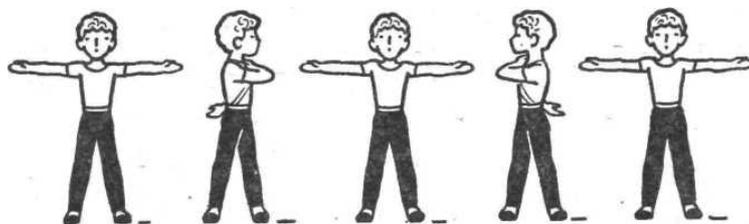


Рис. 53



Рис. 54

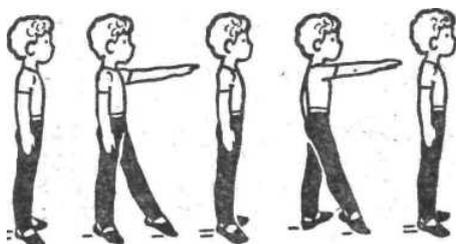


Рис. 55

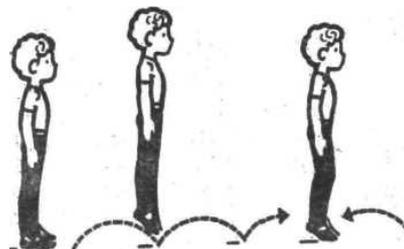


Рис. 56

6.

И.п.: о.с. 1 — поднять кисти рук вверх; 2 — и.п. Выполняя упражнение, плечи не поднимать. Повторить 8—10 раз.

И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз. Повторить 4—5 раз.

И.п.: стоя на коленях, руки вниз. 1—2 — прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток, голову не опускать; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на пояс. 1 — развести ноги как можно шире; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

И.п.: то же, руки к плечам. 1—3 — медленный наклон вперед, коснуться ступней ног; 4 — быстро выпрямиться. Повторить 6—8 раз.

И.п.: о.с. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть; 2—4 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие, опустить ногу. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

И.п.: о.с. 1 — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — и.п.; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

Прыжки на одной ноге — 5 прыжков в одну сторону, 5 прыжков на другой ноге в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

7.

1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти в стороны. 1—свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. То же, из и.п. руки за головой.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п. — вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. То же, руки вверх или на пояс.

3. И.п.: ноги на ширине ступни. 1 — присесть, колени вперед; 2 — опуститься на колени; 3 — снова принять положение присед; 4 — и.п.

4. И.п.: упор на коленях. 1—2 — выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь; 3—4 — и.п., голову вверх, спину прогнуть. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть на пол справа; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Можно из и.п. руки за головой. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: сидя, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, коснуться руками ступней ног — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, из и.п. ноги врозь. Наклон можно делать на 3 счета, а выпрямление на 1.

7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте; 4 — поворот на 180°. Повторить 10 раз.

8.

1. И.п.: о.с. руки назад, пальцы в кулак. 1 — махом поднять руки на уровне пояса; 2 — махом руки на уровне груди; 3 — махом руки вверх; 4 — руки через стороны в и.п. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, рукиверху. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — и.п., посмотреть на руки — вдох. То же, в медленном темпе на 2 счета. То же, из и.п. стоя на коленях.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — согнуть левую ногу и, наклоняясь вперед, коснуться руками пола у согнутой ноги; 2 — и.п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1—2 — поднимая правую ногу вверх, перенести ее над левой, коснуться пола; 3—4 — и.п. То же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: стоя на коленях. 1—2 — прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: о.с. Подскоки на месте с ноги на ногу, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

8. И.п.: о.с. 1—8 — поочередное поднимание рук в стороны-вверх, в стороны-вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз.

9.

1. И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1—2 — выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки; 3—4 — и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: о.с. 1 — отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — снова колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: сидя скрестно, руки за головой. 1—2 — наклон вправо — выдох; 3—4 — и.п.—вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: лежа на спине. 1 — согнутые в коленях ноги подтянуть к животу; 2 — не выпрямляя, положить их вправо на пол, коснуться бедром пола; 3 — то же, влево; 4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — поднять правую ногу назад-вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на животе. Повторить 3—4 раза.

10.

1. И.п.: о.с. правая рука вверх, левая вниз-назад. 1 — резким движением поменять положение рук; 2 — и.п. Руки прямые, голову не опускать. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и.п. Выполняя упражнение, сохранять равновесие на опорной ноге. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1—2 — прогибаясь, отвести руки назад, коснуться пола как можно дальше от себя; 3—4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: стоя на коленях, руки вверх. 1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки отвести их назад; 3—4 — и.п. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2—3 — с помощью рук потянуться вверх; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: прыжки на двух ногах. 1 — ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 — и.п. Повторить 4—5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

11.

1. И.п.: о.с. руки в «замок» за спиной. 1—3 — рывками отводить прямые руки назад; 4 — и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверх. 1 — резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; 2 — и.п. При наклонах ноги не сгибать, руки отводить как можно дальше. Повторить 6—8 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—поднять согнутую в колене ногу; 2 — выпрямить; 3 — снова согнуть; 4 — и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая, сохранять равновесие. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: сидя скрестно, руки на затылке. 1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох; 3—4 — и.п.—вдох. То же, к другой ноге. То же, касаясь колена лбом. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя скрестно, руки упор сзади. 1—2 — выпрямить ноги; 3—4 — и.п. Можно делать на каждый счет, убыстряя темп. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на животе. 1 — поднять прямую ногу назад-вверх; 2 — завести ее за другую ногу, коснуться пола; 3 — поднять ногу вверх; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 3—4 раза (по десять прыжков в разные стороны).

12.

1. И.п.: о.с. руки к плечам. 1—3 — круговое вращение в плечевом суставе; 4 — руки вниз. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1 — поворот вправо, коснуться левой рукой пола у правой ладони — выдох; 2 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — левую ногу отставить в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, отставляя ногу, менять положение рук: руки в стороны, вперед, вверх.

4. И.п.: сидя, упор сзади. 1—2 — приподняв таз, сгибая ноги в коленях, коснуться тазом пяток ног — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: лежа на спине. 1—2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: о.с. 1 — правую руку за голову; 2 — левую руку за голову; 3 — правую руку вверх; 4 — левую руку вверх; 5—8 — обратное движение. Упражнение на координацию движения, делать его в различном темпе. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок. Повторить 4—5 раз по 10 прыжков.

13.

1. И.п.: о.с. ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—3 — круги руками книзу; 4 — руки через стороны вниз. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — правую руку на левое плечо; 2—3 — коснуться локтем пола; 4 — и.п. То же, другой рукой. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: сидя, ноги прямые вместе. 1—4 — поднимая прямые ноги, делать движение вверх-вниз («ножницы»). Затем вернуться в и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки тянуть. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: лежа на животе, руки на полу, согнуты в локтях, подбородок на руках. 1—2 — выпрямляя руки, прогнуться в спине, откинув голову назад; 3—4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 — поднимая правую прямую ногу вверх, коснуться левой руки; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Упражнение стараться делать прямыми ногами. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на спине. 1—2 — перекатиться вправо в положение лежа на животе; 3—4 — то же, в другую сторону. Ноги прямые, корпус не сгибать. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с подскоками с ноги на ногу.

14.

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—руки прямые скрестно перед грудью — выдох; 2 — и.п. — вдох. При скрестном положении руки менять: сверху то одна, то другая. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—3 — руки за голову, одновременно пружинящий наклон вправо (влево); 4 - и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. И.п.: о.с. 1—согнутую ногу вперед, одновременно резкое движение рук назад; 2 — и.п. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1—4 — приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед-назад. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: лежа на спине. 1—4 — поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать («велосипед»), после чего вернуться в и.п. Стараться делать ногами круговые движения. Упражнение делать в различном темпе, то убыстряя, то замедляя его. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: лежа на животе. 1—3 — сгибая ноги, взяться руками за голеностопный сустав и потянуться вверх; 4 — и.п. Повторить упражнение 5—6 раз.

7. Подпрыгивание на месте с ноги на ногу шагом польки.

15.

1. И.п.: о.с. 1—3 — поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1—3 — резкие повороты вправо; 4 — поворот прямо — пауза. То же, в другую сторону. Ног с места не сдвигать, голову поворачивать в сторону поворота. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: о.с. 1 — присесть, руки упор; 2 — толчком ноги выпрямить назад; 3 — толчком присед в упоре; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: сидя, упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад — вдох; 3—4 — и.п. — выдох. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя, упор сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — согнуть в коленях; 3 — снова выпрямить; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на животе, руки на полу, подбородок на руках. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать и не разводить. Повторить 5—6 раз.

7. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно-врозь. Положение рук может быть разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны-вниз. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза (по десять прыжков).

16.

1. И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. То же, из и.п. руки на поясе. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: лежа на боку, руками ноги подтянуть к груди, голова касается колен. 1—2 — перекатиться на другой бок; 3—4 — обратное движение. Повторить несколько раз, выпрямиться. Повторить 2—3 раза.

3. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1—2 — встать, не меняя положения ног и не опираясь руками; 3—4 — сесть — и.п. Повторить 6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1—4 — приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед-назад. После нескольких движений — и.п. Голову не опускать. Повторить 3-4 раза.

5. И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — согнуть правую ногу, перенести на нее центр тяжести; 2 — и.п.; 3—4 — то же, с другой ноги. Присесть как можно ниже, голову не опускать. Выполняя упражнение, менять положение рук: руки в стороны, руки вверх. Повторить 5—6 раз,

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

7. Прыжки шагом гопак, чередуя с ходьбой.

17.

1. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отводить руки назад до сведения лопаток — вдох; 2 — и.п. — выдох. Плечи не поднимать. То же, из и.п. руки вниз. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: лежа на правом боку, правая рука над головой. 1—2 — левую ногу назад, левую руку вперед; 3—4 — и.п. Сделать упражнение 3—4 раза, затем лечь на другой бок. Вариант: упражнение делать на каждый счет.

3. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 — присесть, колени вперед; 2 — опуститься на колени; 3 — снова принять положение присед; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 — поднять правую ногу, носок оттянуть; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, поднимать одновременно обе ноги из

и.п. лежа на спине. Повторить 6 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить 5 раз.

7. Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваясь каждый раз вправо. То же, вращаясь влево. Повторить по 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

18.

1. И.п.: о.с. 1 — руки через сторону за голову; 2 — и.п. То же, с одновременным подниманием на носки. То же, из и.п. сидя. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — правую руку на левое плечо; 2 — коснуться локтем пола; 3—4 — обратное движение. То же, другой рукой. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — развести ноги в стороны как можно шире; 3—4 — и.п. Ноги прямые, носки оттянуты. Повторить 6 раз.

4. И.п.: лежа на спине. 1—2 — сесть с наклоном вперед, не отрывая ног от пола; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: о.с. руки вверх. 1 — согнутую ногу вперед, руки назад; 2 — и.п. Повторить 3—4 раза одной ногой, затем другой.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком за коленом; 2 — выпрямиться; 3—4 — то же, к другой ноге. При наклоне с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 3 раза.

7. И.п.: о.с. 8 прыжков ноги вместе — ноги врозь, 8 — на правой, 8 — на левой и ходьба. Повторить 2—3 раза.

19.

1. И.п.: лежа на спине, руки к плечам, локти в стороны. 1—2 — свести локти перед грудью; 3—4 — развести локти до касания ими пола, голову не опускать, носки ног тянуть. Повторить 6 раз.

2. И.п.: лежа на боку. 1 — поднять вверх руку и ногу; 2 — и.п. Повторять движение несколько раз, затем повернуться на другой бок.

3. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 — развести колени как можно шире; 2 — поднять их вверх. То же, и.п. руки за головой, на пояс, за спиной. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — наклон вперед с хлопком между ног — выдох; 2 — и.п. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6 раз.

5. И.п.: о.с. 1—2 — присесть, колени врозь пошире, руки за голову; 3—4 — и.п. То же, руки за спину, вверх, на пояс, к плечам. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.

7. Прыжки с поворотом на 90°. После восьми прыжков ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

20.

1. И.п.: о.с. 1—2 — поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки, опустить их на лопатки, локти вверх. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: упор стоя на коленях. 1—2 — сесть вправо; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Голову не опускать, сохранять устойчивое положение. Повторить по 4 раза.

3. И.п.: сидя скрестно, руки упор сзади. 1 — выпрямить ноги; 2 — и.п. Голову не опускать, носки ног тянуть. Повторить 6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, носки тянуть, руки на затылке. 1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, к другой ноге. То же, касаться лбом колена. Повторить по 3 раза.

5. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом отвести ногу назад; 3 — снова вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Ноги прямые, носок оттянут,

сохранять равновесие на опорной ноге. То же, руки за спиной, руки за головой. Повторить 6 раз.

6. И.п.: ноги шире плеч. 1—2 — наклоняясь назад, сгибая колени, достать правой рукой правую голень ноги; 3—4 — и.п. То же, к другой ноге. Повторить по 4 раза.

7. И.п.: прыжки ноги врозь-вместе с закрытыми глазами. Повторить 3—4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

21.

1. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1—2 — поднимая руки вверх, посмотреть на них; 3—4 — опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад. Повторить упражнение 6—8 раз.

2. И.п.: то же. 1—2 — лечь на спину; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать. Повторить упражнение 6—8 раз.

3. И.п.: то же. 1 — согнуть ноги вправо; 2 — встать на колени; 3 — снова сесть, ноги вправо; 4 — выпрямить ноги. То же, в другую сторону. Повторить упражнение 5—6 раз.

4. И.п.: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1—2 — ноги врозь, одновременно поднять руки вверх; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки оттянуты. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8—10 раз.

6. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. Поворачивать корпус вправо-влево, увеличивая амплитуду движения. Каждый ребенок делает движение в своем темпе, после чего — пауза, затем движение повторить. Поворачивая корпус, голову держать все время прямо.

7. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. 1 — правую руку в сторону; 2 — левую в сторону; 3—4 — хлопок над головой; 5 — правую в сторону; 6 — левую в сторону; 7—8 — хлопок по бедрам. Упражнение на координацию движения. Делать в различном темпе. Повторить 10 раз.

22.

И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сбоку. 1 — поднять голову вверх, посмотреть на потолок; 2 — опустить вниз, подбородок на грудь; 3 — повернуть голову вправо; 4 — голову влево. Повторить упражнение 5 раз.

И.п.: сидя скрестно по кругу, взявшись за руки. 1—3 — рывком прямые руки назад; 4 — и.п. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить упражнение 4—5 раз.

И.п.: то же. 1 — свести колени, одновременно руки вперед; 2 — развести колени как можно шире, руки в и.п. Повторить упражнение 8 раз.

И.п.: то же. 1—2 — лечь на спину, одновременно выпрямляя ноги; 3—4 — вернуться в и.п. Руками не помогать. Повторить 5—6 раз.

И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вверх. 1 — поднять прямую ногу вверх; 2 — потянуть носок поднятой ноги на себя; 3 — оттянуть носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Выполнять упражнение прямыми ногами. Повторить 4—5 раз.

И.п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. 1 — резко согнув ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц; 2—3 — выпрямляя руки, прогнуться в спине; 4 — и.п. Повторить упражнение 5—6 раз.

И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки к плечам. 1 — поднять руки вверх, посмотреть на них; 2 — руки к плечам; 3 — руки упор сзади; 4 — руки к плечам. Упражнение на координацию движения можно делать, убыстряя темп. Повторить 10 раз.

Упражнения парами

Без предметов

1.

1. И.п.: о. с. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх —

вдох; 3—4 — и.п. — выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.

2. И.п.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: о. с. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.

4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — и.п. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

5. И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: о. с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3—4 раза.

2.

1. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно (рис. 57). Повторить по 8—10 раз.

2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки (рис. 58). Повторить по 5 раз.

3. И.п.: стоя на коленях, держась за руки. 1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону (рис. 59). Повторить по 5 раз.

4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3—4 — и.п. (рис. 60). Сделать несколько раз, затем поменяться местами. Повторить 5 раз.

5. И.п.: сидя. 1—2 — скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире; 3—4 — и.п. То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине (рис. 61). Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: о. с. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь (рис. 62). Повторить 3—4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.



Рис. 57



Рис. 58

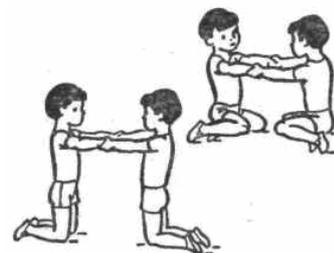


Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

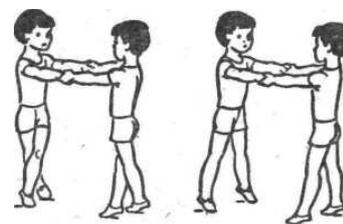


Рис. 62

3.

1. И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу. 1—2 — сделать хлопки прямыми руками перед собой; 3—4 — хлопки сзади в ладони партнера. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: то же, руки внизу сцеплены. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить по 4—5 раз.

3. И.п.: сидя, держась за руки, ноги согнуть, касаться пальцами ног. 1—2 — встать; 3—4 — и.п. То же, поочередное поднимание и опускание. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. 1—2 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 3—4 — перекатом вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, ступнями ног касаться друг друга, руки упор сзади. 1 — один ребенок сгибает ступню ноги на себя, другой, давя на ступню партнера, оттягивает свою; 2 — обратные движения. Повторить 3—4 раза (по шесть-восемь движений).

6. И.п.: стоять лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3—4 раза по 10—20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

С обручем (два ребенка с одним обручем)

1.

1. И.п.: о. с. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 — поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 — вверх; 3 — влево; 4 — вниз. Повторить 6 раз.

2. И.п.; ноги врозь, обруч сверху горизонтально. 1 — наклон в одну сторону — выдох; 2 — и.п. — вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Вариант: то же, и.п. спиной друг к другу. Повторить по 4 раза.

3. И.п.: о. с. обруч в прямых руках. 1 — один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2 — и.п.; 3—4 — смена движений. Повторить по 6 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1—2 — один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3—4 — и.п. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.

5. И.п.: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бедрах. 1 — поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 — и.п. Повторить 4—6 раз.

6. И.п.: о.с. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 — поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2 — и.п.; 3 — шаг назад; 4 — и.п. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.

7. И.п.: о.с. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.

2.

1. И.п.: о.с. лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 — один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки; 2 — обратное движение. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, стать в обруч, держать его на уровне пояса хватом сверху. 1—2 — прогнуться назад — вдох; 3—4 — и.п. — выдох. То же, одновременно отставляя ноги назад. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: сидя близко друг к другу, ноги согнуты, носки ног касаются. Обруч стоит на полу между ступнями ног. Держать обруч за середину. 1—2 — один ребенок выпрямляет ноги врозь пошире, другой в это время обе ноги кладет в обруч; 3—4 — и.п. На следующий счет движение ног меняется. Повторить 6 раз.

4. И.п.: лежа на животе друг против друга, обруч в прямых руках. 1—2 — повернуться на спину, держась за обруч; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: о.с. лицом друг к другу, обруч на полу, руки на пояс. 1—4 — пройти боком по ободу обруча в одну, в другую сторону. Повторить 4 раза.

6. И.п.: о.с. Прыжки вокруг обруча с ноги на ногу (четыре круга). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой в противоположную сторону.

3.

1. И.п.: о.с. лицом друг к другу, обруч вертикально. 1—4 — круговое движение вправо. То же, влево. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: о.с. обруч в прямых руках на уровне груди. 1—2 — поворачивая обруч вертикально вовнутрь-наружу, поворот на 180°; 3—4 — и.п. (обратное движение). Повторить 4—6 раз.

3. И.п.: о.с. обруч горизонтально внизу. 1—2 — поднять правую ногу, перешагнуть в обруч; 3—4 — и.п. То же, другой ногой. Упражнение оба ребенка выполняют одноименной ногой. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: один ребенок держит обруч горизонтально на уровне колен, другой стоит прямо. 1—3—ребенок без обруча опускает руки в обруч, опираясь руками о пол, переносит одну, затем другую ногу и опускается на колени, затем пятками вперед подлезает под обруч; 4 — и.п. Упражнение повторяется. Обруч держит другой ребенок. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, обруч вертикально между ног. 1—2 — разноименные ноги перенести через обруч — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, другой ногой. Повторить по 4—6 раз.

6. И.п.: сидя скрестно спиной друг к другу, обруч хватом снизу на уровне пояса. 1—2 — поднимая обруч вверх, посмотреть на него — вдох; 3—4 — опуская в и.п.— выдох. Повторить 6 раз.

7. И.п.: о.с. стоять спиной к обручу. Прыжки вокруг обруча на двух ногах вместе (два круга). Менять направление прыжков. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

С гимнастической палкой

1.

1. И.п.: о.с. палка внизу. 1 —поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. (рис. 63). Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — и.п. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть (рис. 64). Повторить 8—10 раз.

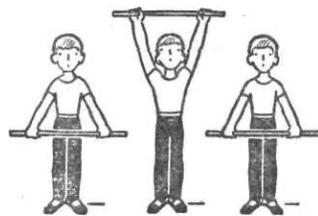


Рис. 63

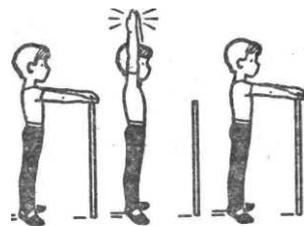


Рис. 64

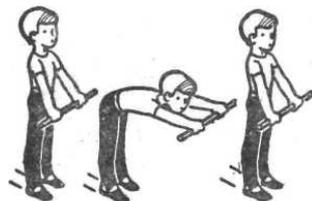


Рис. 65

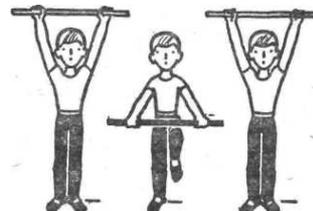


Рис. 66

3. И.п.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — и.п. (рис. 65). Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колени; 2 — и.п. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой

(рис. 66). Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: и.п. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.

5. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — и.п. — вдох (рис. 67). Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — и.п. — выдох (рис. 68). Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад (рис. 69). Повторить 5 раз.

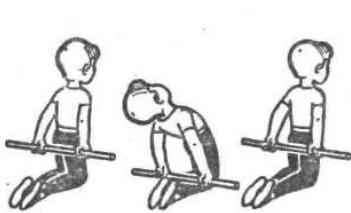


Рис. 67

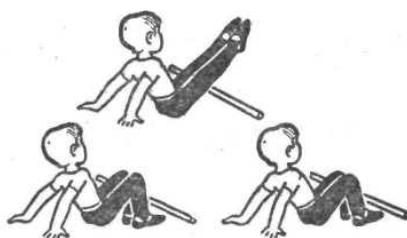


Рис. 68

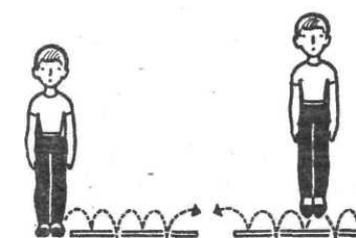


Рис. 69

2.

1. И.п.: о.с. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч. 1 — палку скрестно, левую сверху; 2 — и.п.; 3 — скрестно, правую сверху; 4 — и.п. Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: о.с. палка внизу, хват сверху за концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: то же. 1 — поворот вправо (влево); 2 — и.п. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох; 2 — и.п. — вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. 1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: о.с. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

3.

1. И.п.: о.с. палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 — повернуть палку вертикально; 2 — и.п.; 3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку другим концом вверх. Повторить 8—10 раз.

2. И.п.: о.с. палка на лопатках. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — и.п. — выдох. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 — наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка к груди. 1—3 — опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, — выдох; 4 — и.п. — вдох. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

5. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот корпуса влево (вправо), положить палку на пол слева (справа) — выдох; 2 — выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади. 1—2 — захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 3—4 раза.

7. И.п.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.

4.

1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью, палка горизонтально. 1 — палку вперед; 2 — и.п. Повторить упражнение 3—4 раза, после чего руки опустить вниз.

2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1—3 — резкими движениями поднять палку назад-вверх; 4 — и.п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 — наклон влево, коснуться концом палки левой ноги — выдох; 2 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1—4 — присев пониже, обойти палку сначала в одну сторону; 5—8 — то же, в другую сторону. Повторить 3 раза.

5. И.п.: сидя на пятках, палка внизу. 1 — глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя — выдох; 2 — выпрямиться — вдох; 3 — наклониться, взять палку; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: о.с. палка в опущенных руках за спиной. 1 — отвести согнутую ногу, дотянуться ступней до палки; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

7. И.п.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки с продвижением вперед-назад до конца палки, ноги скрестно-врозь. Повторить 5—6 раз.

5.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, палка в правой руке впереди вертикально хватом за середину. 1 — отвести прямую руку в сторону; 2 — вперед с перехватом в другую руку; 3—4 — то же, другой рукой. При разведении рук — вдох, при сведении — выдох. Руки разводить шире, держа их на уровне плеч. Повторить 4—5 раз.

2. И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1—наклон вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.

3. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1—3 — медленно присесть, разводя колени; 4 — быстро встать. Вариант: на 1 счет — сесть, на 2—4 — медленно встать. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: сидя, палка перед грудью. 1 — наклон вперед, коснуться палкой ступней ног; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка на полу под коленями. 1—2 — поднимая таз, перенести его через палку и коснуться пола; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 — поднимая прямые ноги врозь, коснуться концов палки; 3—4 — и.п. Повторить упражнение 4—5 раз.

7. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед-назад. Повторить 5—6 раз.

6.

1. И.п.: о.с. палка внизу. 1 — палку к груди; 2 — палку вверх; 3 — палку к груди; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: о.с. палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1—3 — круг правой рукой влево за спину; 4 — поменять руку. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1—3 — перехватывая руками по палке, наклониться вниз — выдох; 4 — обратное движение — вдох. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: о.с. палка горизонтально внизу. 1—2 — перенести ногу через палку; 3—4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 — поворот корпуса влево, руки вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

6. И.п.: присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. 1—4 — отталкиваясь, перенести ноги через палку (на каждый счет), после чего выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

7. И.п.: палка вертикально одним концом на полу, рука на верхнем конце палки. Прыжки на одной ноге вокруг палки. Повторить 5—6 раз, меняя руку и ногу.

С использованием гимнастической скамейки

1.

1. И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки вниз — через стороны поднять руки вверх, посмотреть на руки — вдох — и.п. — выдох. Повторить 5—8 раз.

2. И.п.: сидя верхом, руки на пояс. 1 — сводя плечи, локти вперед; 2 — и.п. Повторить 5—8 раз.

3. И.п.: то же, руки на плечах впереди сидящего. 1 — наклон вправо (влево) — выдох; 2 — и.п. — вдох. Повторить по 3—4 раза.

4. И.п.: то же, ноги согнуты, руки на пояс. 1 — встать, руки в стороны — вдох; 2 — и.п. — выдох. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: стоя перед скамейкой, руки вверх. 1 — наклониться вперед, опустить руки на скамейку; 2 — опустить руки на пол за скамейку; 3 — снова руки на скамейку; 4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: сидя на скамейке, держась за нее руками, ноги прямые. 1 — не сдвигая ног, сгибать их в коленях, сесть на пол; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки вокруг скамейки (один круг) и ходьба на месте. Повторить 2 раза.

2.

1. И.п.: сидя верхом, ноги согнуты, руки в «замок» за головой. 1 — поворачивая ладони наружу, выпрямляя руки, потянуться вверх — вдох; 2 — и.п. — выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: сидя, руки вверх. 1 — опустить руки за спину, коснуться ладонями лопаток; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: сидя верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего. 1 — поворот вправо, отводя правую руку через сторону назад — вдох; 2 — и.п. — выдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: то же, ноги прямые, руки на пояс. 1 — поднять вверх обе ноги одновременно; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: стоя на коленях, руки за спину. 1 — опустить руки на пол — выдох; 2 — и.п. — вдох. Повторить 5 раз.

6. И.п.: стоя лицом к скамейке, руки на пояс. 1 — присесть, разводя колени, руками коснуться скамейки — выдох; 2 — и.п. — вдох. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10 подпрыгиваний на правой ноге, 10 — на левой, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

3.

1. И.п.: сидя верхом на скамейке, руки вниз. 1 — через стороны поднять руки вверх, хлопок над головой; 2 — и.п. Повторить 8—10 раз в различном темпе.

2. И.п.: то же, руки за головой. 1 — наклон вправо (влево); 2 — и.п. Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: то же, руки упор сзади. 1 — поставить на скамейку обе ноги — вдох; 2 — и.п. — выдох. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: лежа на животе поперек скамейки, ступни и ладони касаются пола. 1 — поднимая руки и ноги вверх, прогнуться в спине; 2 — и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: стоя лицом к скамейке, руки вниз. 1 — поставить руки на скамейку (держась за края скамейки), толчком наскочить на скамейку; 2 — опустить ноги на пол на другую сторону скамейки; 3—4 — то же, в обратную сторону. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: сидя верхом, руки за головой. 1 — локти вперед — выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 6 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 10 пружинок и 10 высоких прыжков. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

4.

1. И.п.: сидя верхом на скамейке, руки к плечам. 1—3 — круговое движение согнутых в локтях рук; 4 — и.п. (рис. 70). Повторить 5 раз.

2. И.п.: стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверх. 1 — наклониться и коснуться ступни ноги, стоящей на полу,— выдох; 2 — и.п. (рис. 71). Повторить 3—4 раза, меняя ногу.

3. И.п.: сидя на скамейке, держась за нее руками, ноги прямые. 1 — не сдвигая ног, сгибая их в коленях, сесть на пол; 2 — и.п.(рис. 72). Повторить 5 раз.

4. И.п.: лежа на животе на полу, руки упор, ноги на скамейке. 1 — поднять вверх правую ногу; 2— и.п.; 3 — поднять левую ногу; 4 — и.п. (рис. 73). Повторить по 3 раза.

5. И.п.: стоя лицом к скамейке, руки вниз. 1 — поставить руки на скамейку (держаться за ее края), оттолкнувшись, прыгнуть на скамейку; 2 — спрыгнуть на другую сторону скамейки; 3—4 —то же, в обратном направлении (рис. 74). Повторить 4—6 раз.

6. И.п.: сидя на скамейке, руки за головой. 1 — наклониться вправо, коснуться локтем правого бедра — выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 —то же, в другую сторону (рис. 75). Повторить по 3 раза.

7. Прыжки на месте: одна нога вперед, другая назад (рис. 76). Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

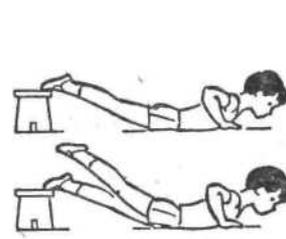


Рис. 73

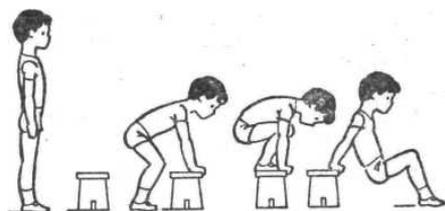


Рис. 74

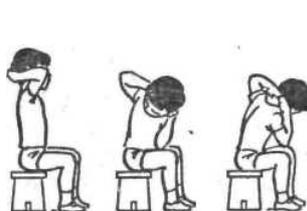


Рис. 75

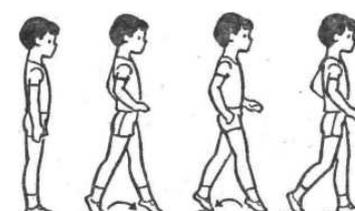


Рис. 76

С использованием стены

1.

1. И.п.: о.с. 1—поднять руки вперед-вверх, коснуться стены над головой — вдох; 2 — и.п.— выдох. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: ноги шире плеч. 1 — наклон вправо, скользя по стене,— выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять ногу, согнутую в колене,— выдох; 2 —и.п.— вдох; 3—4 — то же, другой ногой. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: ноги врозь, отступая на полшага от стены, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться стены между ног — выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—2 — присесть, скользя спиной по стене, разводя колени; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз, меняя темп.

6. И.п.: ноги врозь, отступая на полшага от стены, руки внизу — поворот вправо, коснуться руками стены за спиной — выдох; — и.п.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед-назад.

2.

1. И.п.: о.с. одна рука вверх, другая вниз. 1 — поменять положение рук — вдох; 2 — и.п.— выдох (рис. 77). Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги врозь, отступая на полшага от стены, руки внизу. 1 — поднимая руки вверх, прогибаясь в спине, коснуться руками стены; 2 — и.п. Голову не опускать, смотреть на руки (рис. 78). Повторить 6—8 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене ногу вперед; 2 — отвести бедро в сторону до касания стены; 3 — колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой (рис. 79). Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: присед в упоре спиной к стене. 1—4 — переставляя ноги по стене, выпрямить их (рис. 80). Так же вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: о.с. 1—2 — правую ногу и руку поднять в сторону как можно выше; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону (рис. 81). Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

6. И.п.: стоя лицом к стене на расстоянии шага от стены, руки касаются стены на уровне груди. 1—4 — перебирая руками по стене, наклон вперед до пола — выдох; 5—8 — обратное движение — и.п.— вдох (рис. 82). Колени не сгибать. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: о.с. 1—3 — подпрыгивание »а двух ногах на месте; 4 — поворот на 180°. Дыхание произвольное. Повторить 10—15 раз.

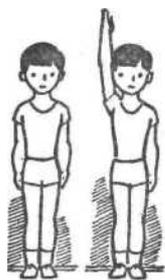


Рис. 77

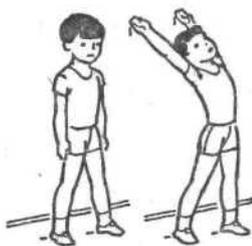


Рис. 78

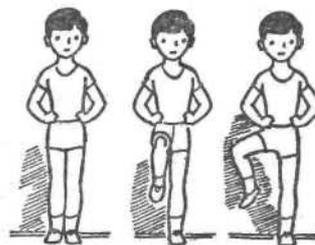


Рис. 79

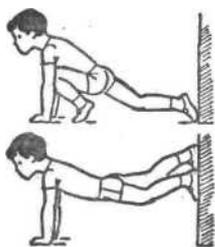


Рис. 80

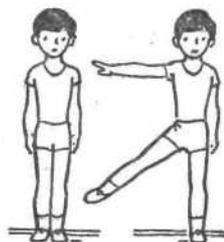


Рис. 81

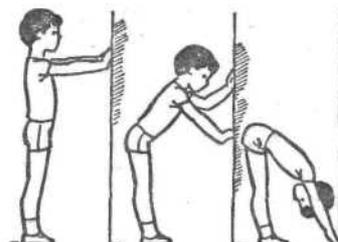


Рис. 82

3.

1. И.п.: о.с. руки в стороны. 1 —руки прямые скрестно перед грудью — выдох; 2 — и.п., касаясь руками стены,— вдох. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: то же. 1 — поворот влево, коснуться правой рукой левой ладони — выдох; 2 — и.п.— вдох. То же, в другую сторону. Ног с места не сдвигать, при повороте смотреть на руки. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — прямую ногу вперед на носок; 2 — поднять вверх; 3 — опустить на носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Опорную ногу не сгибать, носок поднятой ноги оттянут. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

4. И.п.: сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки упор сзади. 1—4 — переставляя ноги по стене, выпрямить их. Так же вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

5. И. п.: стоя левым боком к стене, левая рука на стене. 1—2 — правую ногу, согнутую в колене, отвести назад и коснуться ступней ноги стены за спиной; 3—4 — и.п. Упражнение можно делать на каждый счет. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—2 — прогибаясь в спине, локтями и затылком коснуться стены; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

7. И.п.: о.с. руки на пояс. Подпрыгивание на двух ногах на месте: 4 прыжка на прямых ногах, 4 — в приседе. Дыхание произвольное.

С использованием стула

1.

1. И.п.: сидя на стуле. 1—руки через стороны вверх — вдох; 2 — и.п.— выдох. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8 раз.

2. И.п.: то же, ноги в широкой стойке, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 6—7 раз.

3. И.п.: то же, держаться за сиденье стула. 1 — поднять правую прямую ногу вверх — выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 — то же, другой ногой. Носок тянуть. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: стать боком к стулу, руки на пояс, одна нога на стуле. 1 — наклон к ноге, стоящей на полу,— выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: сидя на стуле (близко к краю), держаться за сиденье стула 1 — согнуть ноги, сесть на пол, не опуская рук,— выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: то же, ближе к спинке стула, руки в стороны. 1 — прогнуться — вдох; 2 — и.п.— выдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 4—5 раз

7. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки: ноги врозь, руки в стороны. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой вокруг стула (два круга)

2.

1. И.п.: сидя, руки за головой. 1 — поднять руки вверх, потянуться — вдох; 2 — и.п. — выдох (рис. 83) Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: то же, руки на пояс. 1 — поворот вправо, коснуться правой рукой спинки стула — выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 — в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.

3. И.п. то же, руками держаться за сиденье стула. 1 — поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько раз движение «ножницы»; 2 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: упор лежа на полу, ноги на стуле. 1 — поднять ногу вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Дыхание произвольное (рис. 84). Повторить 4—5 раз.

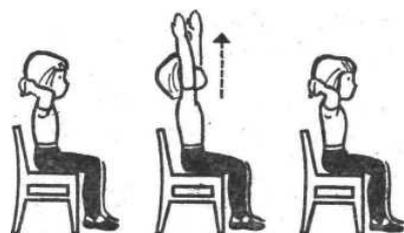


Рис. 83

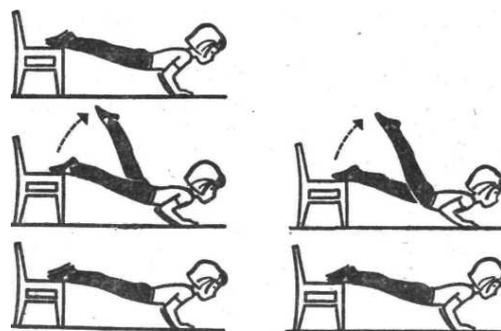


Рис. 84

5. И.п.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс. 1 — согнуть ногу, стоящую на стуле; 2 — выпрямиться. Дыхание произвольное (рис. 85). Повторить 3 раза

каждой ногой.

6. И.п.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 — прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула,— вдох; 2 — и.п.— выдох. Отводя локти назад, поднимать голову вверх, возвращаясь в и.п., голову опускать (рис. 86). Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: о.с. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 2—3 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

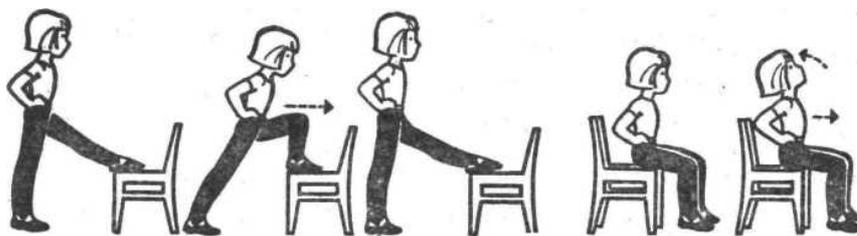


Рис. 85

Рис. 86.

3.

1. И.п.: сидя на стуле, руки опущены. 1 —руки через стороны вверх, хлопок над головой; 2 — и.п. Повторить 8 раз.

2. И.п.: стоя спиной к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — поворот вправо (влево) до касания руками, спинки стула; 2 — и.п.; 3 — наклон вперед, коснуться ножек стула; 4 — и.п. Повторить 4 раза.

3. И.п.: стоя правым боком к спинке стула, правая рука на спинке стула. 1—4 — махи левой ногой вперед-назад. То же, правой ногой. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: стоять лицом к стулу, прямая нога на стуле, руки вверх. 1 — наклон вперед, потянуться к носку ноги, стоящей на стуле,— выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 3—4 раза, меняя ногу.

5. И.п.: сидя на стуле, ноги прямые. 1—2 — развести ноги, скользя ступнями по полу; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.: стоя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. 1 — отставляя ногу назад, прогнуться в спине; 2 — и.п. То же, меняя ногу. Повторить 5 раз

7. И.п.: о.с. 10 прыжков на месте, поворот на 90° (четыре раза), затем ходьба. Повторить 2—3 раза.

4.

1. И.п.: сидя на стуле, руки опущены. 1—руки к плечам — вдох; 2 — руки вверх — выдох; 3 — руки к плечам — вдох; 4 — и.п.— выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: сидя, ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вправо (влево), коснуться рукой задней ножки стула — выдох; 2 — и.п.— вдох. Наклоняться точно в сторону, скользя по спинке стула спиной. Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: то же, руками держаться за сиденье стула. 1 — поднять вверх обе ноги одновременно — выдох; 2 — и.п.— вдох. Ноги прямые, носки тянуть. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: стоя на стуле на четвереньках. 1 — опустить руки на пол; 2—4 — переставляя руки, передвигаться вперед по полу до выпрямления ног (ноги со стула не снимать); 5—8 — вернуться в и.п. Выполняя упражнение, стул с места не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: о.с. держаться за спинку стула. 1 — присесть, разводя колени; 2 — и.п. Спину держать прямо. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.: сидя, ноги на ширине ступни. 1—2 — поднимая руки вверх, сгибая, опустить назад до касания ладонями спинки стула или лопаток; 3—4 — и.п. Повторить 4—5 раз.

7. Прыжки с поворотами вправо (влево) — 2 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

С большим шнуром

1.

1. И.п.: о.с. шнур в прямых руках внизу. 1—4 — перебирая руками шнур, передвигать его в одну, в другую сторону. То же, из и.п. руки вверх. Повторить 5 раз.

2. И.п.: то же. 1 — поднять руки вверх, шнур натянуть, одно временно отставляя ногу назад, — вдох; 2 — и.п. — выдох; 3—4 — то же, другой ногой. Повторить 5 раз.

3. И.п.: то же, шнур сверху. 1 — положить шнур на поднятое колено, руки на пояс; 2—3 — постоять на одной ноге; 4 — и.п. То же, с другой ноги. Повторить 3 раза.

4. И.п.: сидя на пятках, руки согнуты перед грудью. 1 — глубокий наклон вперед, положить шнур на пол как можно дальше — выдох; 2 — и.п. — вдох. Повторить 5 раз.

5. И.п.: стоя боком, шнур в правой руке внизу. 1 — поднять руку вверх, переложить шнур в другую руку — вдох; 2 — опустить руки — выдох; 3—4 — обратное движение. Повторить 4 раза.

6. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 20 прыжков, продвигаясь по кругу вокруг шнура, ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

2.

1. И.п.: о.с. 1—руки вверх, посмотреть на руки — вдох; 2 — и.п. — выдох. То же, поднимая руки вверх, подняться на носки (рис. 87). Повторить 6 раз.

2. И.п.: стоять боком к шнуру, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вправо, держа шнур в обеих руках, — выдох; 2 — и.п. — вдох; 3—4 — то же, в другую сторону (рис. 88). Повторить по 4 раза.

3. И.п.: шнур лежит на полу, упор, присев правым боком к шнуру. 1 — не отрывая рук от пола, толчком ног перейти в упор, присев левым боком к шнуру; 2 — толчком ног в и.п. (рис. 89). Повторить 5 раз.



Рис. 87

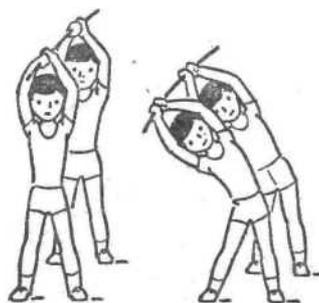


Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

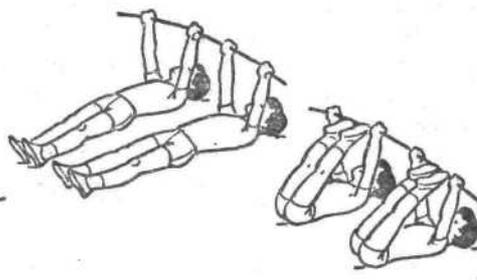


Рис. 91

4. И.п.: сидя скрестно, руки вверх. 1 — потянуться вперед, положить шнур на пол как можно дальше — выдох; 2 — выпрямиться — вдох; 3 — взять шнур; 4 — и.п. (рис. 90). Повторить 6 раз.

5. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1 — ноги вверх, шнуром коснуться ног; 2 — и.п. То же, перенести ноги за шнур (рис. 91). Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: шнур в прямых руках за спиной. 1—4 — передача шнура за спиной, перебирая прямыми руками то в одну, то в другую сторону (рис. 92). Повторить 3—4 раза.

7. И.п.: о.с. шнур на полу, прыжки по кругу с ноги на ногу со взмахом рук (рис. 93). Повторить 4 раза по 20—30 подскоков, чередуя с ходьбой в противоположную сторону.

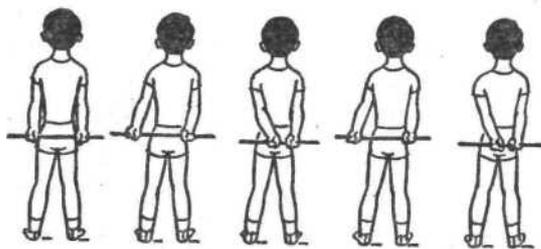


Рис. 92

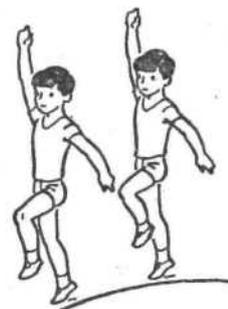


Рис. 93

3.

И.п.: о.с. 1 — шнур к груди — вдох; 2 — вверх — выдох; 3 — к груди — вдох; 4 — и.п. — выдох. Вариант: поднимая руки вверх, подняться на носки. Повторить 6—8 раз.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед. 1 — поворот вправо с отведением правой руки в сторону — вдох; 2 — и.п. — выдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

И.п.: правая нога впереди, шнур лежит на ступне, руки за головой (на пояс, за спиной, взявшись за руки). 1—2 — согнуть правую ногу перед собой, удерживая шнур; 3—4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

И.п.: стоя на коленях. 1 — руки вверх; 2 — прямые назад до касания пяток; 3 — руки вверх; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

И.п.: сидя боком к шнуру, лежащему на полу, ноги согнуты, руки упор сзади. 1 — поднять ноги и перенести их на другую сторону шнура; 2 — и.п. Повторить 4 раза.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, шнур за спиной в прямых руках. 1 — поднять шнур вверх-назад прямыми руками — вдох; 2 — и.п. — выдох. Повторить 5—6 раз.

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Стоять боком к шнуру. Прыжки боком через шнур, продвигаясь вперед. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

4.

И.п.: о.с. шнур в опущенных руках хватом пошире. 1 — поднять руки вверх, опустить шнур за спину прямыми руками — вдох; 2 — и.п. — выдох. Повторить 6—8 раз.

И.п.: сидя, руки вверх. 1 — наклониться, положить шнур за ступнями ног — выдох; 2 — выпрямиться — вдох; 3 — наклониться, взять шнур; 4 — и.п. Повторить 4—6 раз.

И.п.: сидя, упор сзади, шнур под коленями ног. 1 — поднимая таз и сгибая колени, сесть за шнур, ближе к пяткам; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1—2 — приподнять руки и ноги, прогнуться; 3—4 — и.п. Шнур между рук натянут. Повторить 4—5 раз.

И.п.: о.с. 1—2 — присесть, руки со шнуром вверх; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

И.п.: ноги врозь, руки вверх. 1 — наклониться, не сгибая колен, положить шнур на пол — выдох; 2 — выпрямиться и перешагнуть через шнур — вдох; 3 — наклониться на прямых ногах, поднять шнур за ногами — выдох; 4 — выпрямиться, одновременно прямыми руками поднять шнур за спиной вверх-вперед. Повторить 5 раз.

И.п.: стоять правым (левым) боком к шнуру. Прыжки боком через шнур на правой (левой) ноге, продвигаясь вперед. Повторить 2 раза (по 3—4 метра), чередуя с ходьбой на месте.

Со скакалкой

1.

1. И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к груди; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1—3 — пружинящий поворот в сторону — выдох; 4 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

3. И.п.: о.с. руки со скакалкой внизу. 1 — присесть, разводя колени, руки вверх; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх; 2 — и.п. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

6. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3—4 — обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

2.

1. И.п.: о.с. сложенная скакалка в одной руке. 1—6 — прямой рукой вращать скакалку в боковой плоскости; 7—8 — опустить руку и переложить скакалку в другую руку. Повторить 3 раза.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — и.п. То же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

3. И.п.: одна нога на скакалке, находящейся в опущенных руках. 1—2 — поднимать прямую ногу вверх, натягивая скакалку; 3—4 — и.п. Опорную ногу не сгибать, поднимать как можно выше. Повторить упражнение 5—6 раз одной ногой, затем поменять ее.

4. И.п.: стоя на коленях, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — прямые руки вверх-назад, коснуться ступней ног, прогибаясь в шиле; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, на бедрах. 1—2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться скакалкой ступней ног; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Подпрыгивая на двух ногах на месте, вращать скакалку в боковой плоскости.

3.

1. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — руки вверх, посмотреть на руки; 2 — скакалку на лопатки за спину; 3 — руки вверх; 4 — и.п. Повторить упражнение 5—6 раз.

2. И.п.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1—2 — наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз. Голову не опускать.

3. И.п.: стоя на коленях, руки со скакалкой сверху. 1 — сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках. 1—3 — прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 — наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 — и.п. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжки на двух ногах через скакалку, чередуя с ходьбой.

С большими шестами

1.

1. И.п.: о.с. шест в правой руке. 1 — шест в сторону; 2 — шест вверх, переложить в

другую руку; 3 — левую руку с шестом в сторону; 4 — вниз. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, шест в правой руке. 1 — поднимая шест вверх, наклон влево; 2 — и.п. Сделать 3—4 раза в одну сторону, затем переложить шест в другую руку. То же, наклон в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. И.п.: о.с. лицом к шесту, хват сверху, шест внизу. 1 — присесть, шест вперед; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: стоя на коленях, шест на полу. 1—4 — толкая руками шест перед собой, принять положение лежа на животе. На следующие 4 счета вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: сидя, ноги согнуты, упор сзади, шест перед ступнями ног. 1—3 — зацепив шест ступнями ног, поднять его вверх; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: сидя, ноги вместе, шест на бедрах. 1—2 — поднимая шест вверх, одновременно лечь на спину; 3—4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: ноги врозь, шест на полу между ног. Прыжки на двух ногах через шест, ноги скрестно-врозь. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

2.

1. И.п.: о.с. шест внизу, хват сверху. 1 — шест к груди; 2 — шест вверх; 3 — к груди; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, шест хват сверху перед грудью. 1—3 — пружинящий наклон вперед, касаясь шестом ступней ног; 4 — и.п. Можно делать на каждый счет. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: о.с. шест внизу, хват сверху. 1 — перенести одну ногу через шест (оказаться верхом); 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: лежа на животе, шест в прямых руках. 1—2 — поднимая шест вверх, прогнуться в спине; 3—4 — и.п. Голову не опускать, ноги от пола не отрывать. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: присед в упоре, боком к шесту. 1 — толчком перенести ноги через шест, лежащий на полу; 2 — толчком в и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: о.с. шест в опущенных руках. 1—2 — поднимая шест вверх, прогнуться, отставляя правую (левую) ногу назад на носок; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: стоя боком к шесту, прыжки на двух ногах через шест. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

3.

1. И.п.: ноги слегка расставлены, шест в согнутых руках на лопатках. 1—2 — поднять шест вверх, посмотреть на него; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз. Можно выполнять упражнение на каждый счет.

2. И.п.: стоять спиной к шесту, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вниз, коснуться руками шеста между ног; 2 — и.п. При наклонах ноги не сгибать. Повторить 6 раз.

3. И.п.: сидя на пятках, шест в согнутых руках перед грудью. 1—2 — стать на колени, шест вверх, посмотреть на него; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

4. И.п.: упор стоя на коленях, шест на полу. 1—3 — поднимая шест вверх правой рукой, одновременно поднять левую ногу вверх; 4 — и.п. Повторить 3—4 раза, затем поменять ногу и руку. Голову не опускать. Повторить по 2 раза.

5. И.п.: лежа на спине, шест на полу за головой. 1—3 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться шеста за головой; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: прыжки шагом гопак через шест, лежащий на полу.

С лентами

1. И.п.: о.с. ленты в опущенных руках. 1—4 — медленно поднимая руки вверх, потряхивая кистями, придавать волнообразное движение лентам; 5—6 — два круга прямой рукой в боковой плоскости; 7—8 — то же, другой рукой. Повторить 5—6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левой рукой

коснуться правой; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону; 5—8 — переступающим шагом на носках повернуться вокруг себя, разводя руками, потряхивая кистями рук. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: о.с. руки в стороны. 1 — махом прямую ногу в сторону, одновременно руки вниз-скрестно; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Выполняя упражнение, ноги не сгибать. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—3 — медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед, потряхивая кистями рук, придавать лентам волнообразное движение; 4 — резко выпрямиться, отводя руки назад. Повторить 8 раз.

5. И.п.: о.с. руки прямые назад. 1 — поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно махом прямые руки вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—4 — круговое вращение корпусом, прямые руки с лентами вправо-вверх, влево-вниз. Движение лент волнообразное. Повторить по 4—5 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 — правая вверх, левая рука назад; 2 — смена движения. Повторить 8—10 раз.

Комплексы упражнений для занятий с мячом

1.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — и.п. (рис. 94). Повторить 8—10 раз.

2. И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону (рис. 95). Повторить 5—6 раз.

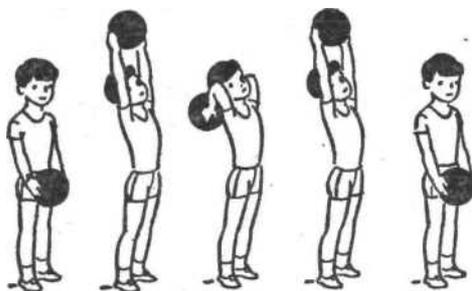


Рис. 94

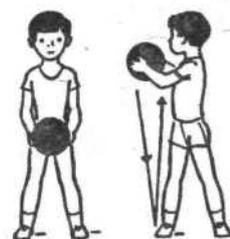


Рис. 95

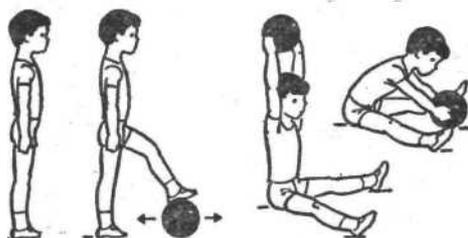


Рис. 96



Рис. 97

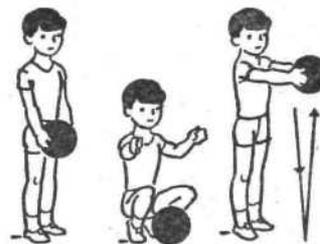


Рис. 98

3. И.п.: о.с. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу (рис. 96). Повторить 3-4 раза

4. И.п.: сидя ноги врозь мяч сверху 1-3 пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — и.п. (рис. 97). Повторить 3-4 раза.

5. И.п.: о.с. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч (рис. 98). Повторить 8 раз.

6. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20—30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

2.

И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — ударить мячом о пол; 2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10—12 раз.

И.п.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклониться вниз-вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный выдох; 4 — быстро выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.

И.п.: о.с. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза.

И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1—2 — не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 — то же, в другую сторону. Повторить 8—10 раз.

И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.

3.

И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1—3 — наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше — выдох; 4 — и.п. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5—6 раз.

И.п.: о.с. руки вверх. 1—2 — опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 4—5 раз.

И.п.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1—4 — перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

И.п.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1—2 — поднять мяч прямыми ногами вверх — выдох; 3—4 — вернуться в и.п. — вдох. Повторить 4—5 раз.

И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.

4.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками, не прижимая к груди. Повторить 8—10 раз.

2. И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. 1—2 — поворот вправо (влево), положить мяч на ноги — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. При повторном повороте взять мяч. Повторить по 4—5 раз в каждую сторону.

3. И.п.: сидя, ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу. 1 — поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ногами на другую сторону — выдох; 2 — опустить ноги — вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Упражнение можно выполнять при и.п. ноги, согнутые в коленях. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: лежа на спине, мяч между ног, руки вдоль туловища. 1—2 — повернуться на бок, затем на живот; 3—4 — и.п. Ноги не разъединять, мяч не ронять. Повторить 4—5 раз.

5. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, мяч в прямых руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно опуская руки, коснуться мячом колен — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.: сидя, мяч на бедрах, руки упор сзади. 1—2 — катить мяч по ногам до носков ног — выдох; 3—4 — обратное движение — вдох. Повторить 6 раз.

7. И.п.: стоя, мяч между ступнями ног. 1—4 — подпрыгивать вверх, не роняя мяча.

Повторить 3—4 раза по 10—15 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

Упражнения для физкультминутки

1.

1. И.п.: сидя, ноги вместе, руки вниз. 1—2 — ладони на затылок, отводя локти назад, прогнуться в спине — вдох; 3—4 — и.п.—длительный выдох. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: сидя, ноги вместе, руки вперед. Упражнение «ножницы». От маленькой амплитуды движение переходит на большую и обратно. Повторить 2—3 раза.

3. И.п.: сидя, ноги слегка расставить. 1 — встать; 2 — сесть. Повторить 4—6 раз.

2.

1. И.п.: сидя, ноги вместе, руки вниз. 1—2 — соединить руки за спиной или стулом, прогнувшись в спине, голову не опускать; 3—4 — опуская руки,— длительный выдох. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: то же, руки на столе ладонями вниз. 1—2 — хлопок по столу; 3—4 — хлопок в ладоши; 5—6 — небольшой поворот и хлопок в ладоши соседа; 7—8 — снова хлопок в ладоши. Повторить 4—5 раз в разном темпе.

3. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на сиденье стула. 1—2 — не отрывая пяток от пола, потянуть носки ног на себя; 3—4 — и.п. Повторить 10 раз в различном темпе.

3.

1. И.п.: сидя, ноги вместе. 1—2 — поднимая руки вперед-вверх, опустить их на лопатки; 3—4 — и.п. Повторить 4—5 раз.

2. И.п.: то же. 1—2 — слегка повернувшись вправо, коснуться правым локтем спинки стула; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Ноги с места не сдвигать, голову поворачивать в сторону поворота. Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: то же. 1 — поставить ноги на носки; 2 — и.п.; 3—4 — на пятки и носки. Повторить 5—6 раз в различном темпе.

4.

1. И.п.: сидя. 1 — поднимая правую руку вверх, коснуться левого уха; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой рукой. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: то же, руки за головой. 1 — наклон вперед, коснуться локтем левой руки стола; 2 — то же, локтем правой руки; можно двумя локтями сразу. Повторить 5 раз.

3. И.п.: то же, ноги слегка расставить. 1—4 — притопывая ступнями ног, переставляя их, выпрямить ноги; 5—8 — обратное движение. Повторить 2 раза.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Комплексы упражнений для занятий и утренней гимнастики

Без предметов

1.

1. «Хлопок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — дугами через стороны, руки вверх, хлопок; 3—4 — и.п. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3—4 — и.п. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4—6 взмахов — пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

4. И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1—2 — поднять голову, верхнюю

часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться; 3—4 — и.п. То же, руки в стороны, приподнимая ноги,— «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.

5. «Хлопок под коленом». И.п.: то же, на спине, руки за головой. 1—2 — согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом; 3—4 — и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.

6. «Дотянись до пятки». И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1—2—поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо; 3—4 — и.п. То же, другой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Меняй руки». И.п.: о.с. 1—2 — присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3—4 — и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.

8. «Подскоки». И.п.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 — на левой, 10 шагов. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.

9. И.п.: о.с. 1—4 — руки в стороны, поднимаясь на носки; 5—8 — вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

2.

1. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—4 — делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5—8 — то же, в обратную сторону — пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

2. И.п.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 — и.п. Повторить 10 раз.

4. «Шалаш». И.п.: упор на коленях, смотреть вперед. 1—2— выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

5. «Футбол». И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8—10 движений — пауза. Повторить 8 раз.

6. И.п.: сидя на пятках, руки за головой. 1—2 — поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны; 3—4 — и.п. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

7. «Хлопок». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом; 2 — и.п. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз.

8. «Насос». И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмышки; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.

9. И.п.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90° (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе.

3.

1. «Большие колеса». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4—5 раз по 6—8 движений.

2. «Насос». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3—4 — и.п. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4—6 раз.

3. «Ножницы». И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться. То же, ноги попеременно вверх-вниз (6—8 движений). Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки вверх, потянуться, посмотреть; 2 — наклон к правой (левой) ноге, скользя руками; 3 — руки вверх; 4 — и.п. Повторить 5 раз.
5. И.п.: стоя, ноги скрестно. 1—2 — сесть по-турецки; 3—4 — и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.
6. И.п.: о.с. 1—2 — поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться; 3—4 — плавно руки вниз. Повторить 8 раз.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо, руки вверх; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить 5 раз.
8. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо. Повторить 6—8 раз.
9. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.
10. И.п.: то же, руки вниз. Медленно руки в стороны и медленно вниз, говорить «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.

4.

1. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Рывки прямыми руками назад (3—5 раз) — пауза. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—3 — пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; 4 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 8 раз.
3. И.п.: о.с. руки на пояс. Поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь, вернуться в и.п. То же, приседая на другой ноге. Повторить 8 раз.
4. И.п.: лежа на спине. 1 — поднять прямые сомкнутые ноги, угол 90°; 2 — положить их справа на пол, не разъединяя; 3 — ноги вверх; 4 — и.п. То же, слева. Темп медленный. Повторить 5 раз.
5. И.п.: сидя, ноги вперед, упор сзади. 1—8 — вращать ступнями ног внутрь — пауза. 1—8 — то же, наружу. Повторить 5 раз.
6. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях, ухватиться за щиколотки, прогнуться, грудь и бедра вверх. Перекачиваться, лечь свободно, кулаки под подбородок — пауза. Повторить 6 раз.
7. И.п.: ноги врозь, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз. Ноги не сгибать.
8. И.п.: о.с. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.
9. «Потягивание». И.п.: о.с. 1—4 — плавно руки через стороны вверх, потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки; 5—8 — медленно опустить руки вниз, сказать «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.

5.

1. «Мы сильные». И.п.: о.с. руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1—2 — с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки; 3—4 — и.п. Повторить 10 раз.
2. И.п.: стоя на коленях. 1—2 — правую руку в сторону-вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.
3. И.п.: о.с. руки за спину. 1 — присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперед; 2 — упор руками, ноги выпрямить, голову опустить; 3 — присесть, руки вперед; 4 — и.п. Повторить 6—10 раз.
4. «Змея». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперед, руки и спину от пола не отрывать. Повторить 6 раз.
5. «Сесть и встать». И.п.: стоя на коленях. 1—2 — сесть на пол справа (слева), не помогая руками; 3—4 — и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.
6. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 6—8 раз.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вправо, правую руку согнуть за

спину, левую за голову. То же, влево, сменив положение рук. Повторить по 5—6 раз.

8. «Ноги врозь и скрестно». И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

9. «Руки в стороны». И.п.: о.с. 1—2 — руки в стороны, прогнуться; 3—4 — и.п., сказать «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.

6.

1. И.п.: ступни параллельно. 1—2 — дугами через стороны руки вверх, хлопок — вдох; 3—4 — плавно руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.

2. «Насос». И.п.: ноги на ширине плеч. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 6 раз.

3. И.п.: о.с. руки за спину. 1 — правую ногу на носок вперед и приставить; 2 — то же, левой; 3 — присесть на носках, разводя колени, спину прямо; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: стоя на коленях, руки прижать к туловищу. 1—2 — не сгибая спины, небольшой наклон назад; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

5. «Ножницы». И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п. То же, попеременно вверх-вниз. Повторить 8 раз.

6. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверх, ноги вместе. Поворот на один бок, спину, другой бок, спину. Ноги все время вместе, носки тянуть. Повторить по 4—6 раз.

7. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед-вниз, хлопок за спиной; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз.

8. «Цирковая лошадка». И.п.: о.с. руки на пояс. Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. Повторить 4 раза за 30 с, чередуя с ходьбой.

9. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

Упражнения парами

1.

1. И.п.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1—2 — руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3—4 — и.п. Повторить 10 раз (рис. 99).

2. И.п.: лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1—2 махом сесть, взяться за руки; 3—4 — и.п. (рис. 100). Повторить 6 раз.

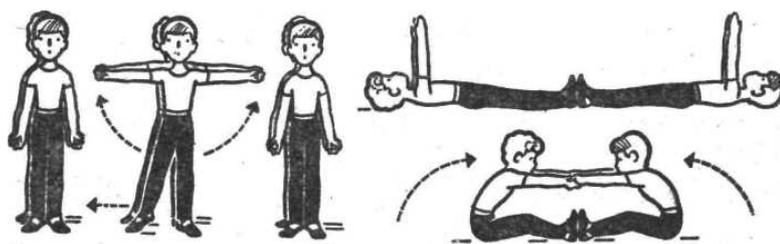


Рис. 99

Рис. 100

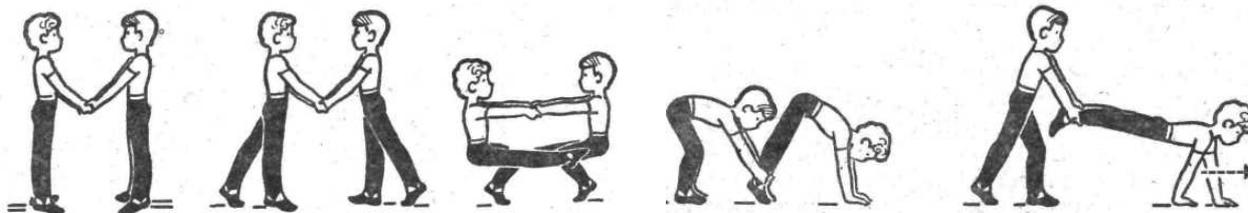


Рис. 101

Рис. 102

3. И.п.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1—2 — левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3—4 — и.п. (рис. 101). То же, другой ногой. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный (рис. 102). Меняться местами. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги (рис. 103). Повторить 2—3 раза.

6. И.п.: стоя спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.

7. И.п.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая КРУГ — пауза. То же, в другую сторону (рис. 104). Повторить 6 раз.

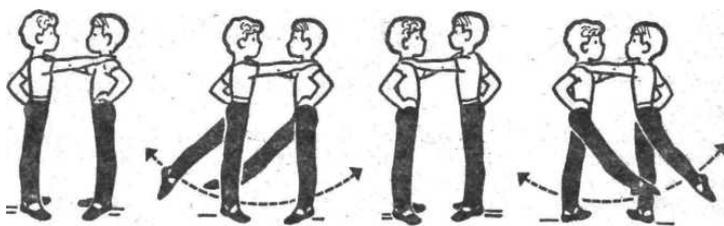


Рис. 103

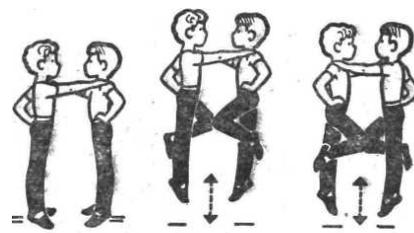


Рис. 104

2.

1. И.п.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги врозь. 1—2 — плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой, — вдох; 3—4 — руки вниз, сказать «в-н-и-з». Спину прогибать. Повторить 6—8 раз.

2. «Пальцы ног ходят в гости». И.п.: лежа на спине, головой друг к другу, руки сцепить. 1—2 — ноги за голову, коснуться носками; 3—4 — и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 10 раз.

3. «А теперь поехали». И.п.: то же. Подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях. Повторить 5 раз.

4. «Качалка». И.п.: сидя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.

5. «Осторожно». И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага о.с. руки у плеч. 1—2 — присесть на носках, разводя колени, спину прямо, коснуться ладонями рук; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

6. «Посмотри на товарища». И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии; шага, руки вниз, ноги на ширине плеч — вдох. 1—2 — наклон вперед руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища — вдох; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

7. «Поворот». И.п.: ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу на расстоянии хорошего шага, руки у плеч. 1—2 — поворот: один вправо, другой влево, хлопнуть в ладоши; 3—4 — и.п. То же, сменить направление. Ноги не сдвигать, не сгибать. Спину и голову прямо. Повторить по 6—8 раз.

8. «Юла». И.п.: то же, руки за спину. 10—16 подскоков, поворачиваясь каждый раз на 90°. После полного поворота — пауза, затем ходьба. Повторить 2—3 раза.

9. Повторение первого упражнения.

3.

1. И.п.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1—2 — одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

2. «Качалка». И.п.: сидя, спиной друг к другу, близко, руки, на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный.

Голову не опускать. Повторить 6—8 раз с остановками.

3. И.п.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1—3 — правую ногу (носок) оттянуть вперед-вверх-назад; 4 — и.п. — поворот на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 4—6 раз.

4. «Махи». И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на поясе. 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2—3 раза.

5. «Качалка». И.п.: сидя спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.

6. «Подскоки». И.п.: ноги скрестно, руки вниз 12—16 подскоков, меняя положение ног врозь-скрестно. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

С гимнастической палкой

1.

1. «Мы штангисты». И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 — палку на грудь; 2 — с силой вверх; 3 — на грудь; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

2. «Гребцы». И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз.

3. «Сумей сесть». И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 — махом палку за голову; 2—3 — махом палку вперед, сесть; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

4. «Посмотри на палку». И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и.п. — расслабиться. Повторить 6 раз.

5. «Палку к колену». И.п.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к колену; 3 — палку вверх; 4 — и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4—6 раз.

6. «Достань носки ног». И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

7. «На стадион». И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.

8. «Отдохнем». И.п.: о.с. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох.

2.

1. И.п.: о.с. 1—4 — палку вверх — вдох; 5—8 — палку вниз — выдох. Повторить 8 раз.

2. И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1—2 — поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка — параллельно полу); 3—4 — и.п. То же, поворот влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: о.с. 1—3 — палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 — и.п. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, Палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки—вдох. 1—2 — наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо — выдох; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1—2 — правая нога прямая вверх, на пол; 3—4 — левая вверх, на пол — и.п. Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.

6. И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1—2 — приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3—4 — и.п. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

7. И.п.: о.с. палка в опущенных руках, хват ближе к концам. 1—2 — присесть на носках, колени в стороны, спину прямо — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 8—10 раз.

8. И.п.: то же, палка на полу перед ногами. 9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый — перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4—6 раз. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы. Повторение первого упражнения.

3. (в парах с одной палкой)

1. «Передавай палку». И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1—2 — руки вверх, передать палку — вдох; 3—4 — руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.

2. «Гребцы». И.п.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. Повторить 8—10 раз.

3. «Тянуть палку». И.п.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе. Повторить 4—6 раз.

4. «Поднимем палку вдвоем». И.п.: лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках. 1—2 — палку вверх; 3—4 — и.п. Повторить 4—6 раз.

5. «Помоги встать». И.п.: сидя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуть, палка на полу посередине. Протянуть друг другу правую руку, ухватиться кистями и, одновременно поднимаясь, сесть. То же, с левой руки. Повторить 5 раз.

6. И.п.: стоя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону; 3—4 — и.п. Ноги не сдвигать, не сгибать, чувствовать спину товарища. Повторить 5—6 раз.

7. «Подскоки». И.п.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс. 4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени. Повторить 5—6 раз.

4.

1. И.п.: о.с. 1—2 — плавно палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться — вдох; 3—4 — и.п. Повторить 4—6 раз.

2. «Посмотри вперед». И.п.: ноги слегка расставить, палка на лопатках. 1—2 — наклон вперед, голова прямо; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 5—8 раз.

3. «Наклон в сторону». И.п.: сидя, ноги скрестно, палка за плечами на локтевых сгибах. 1—2 — наклон вправо (влево), коснуться палкой пола; 3—4 — и.п. Повторить по 6 раз.

4. И.п.: лежа на спине. 1 — палку вверх; 2 — мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: о.с. палка сзади в опущенных руках. 1—2 — присесть поднимая палку. Спину прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8—10 раз.

6. «Вертушка». И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1—2 — поворот вправо, произнося «ш-ш-ш»; 3—4 — в другую сторону. После трех-четырех движений — отдых. Ноги не сдвигать. Повторить по 5 раз.

7. «Палку к колену». И.п.: о.с. палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — поднять правую согнутую ногу, палку к колену, спину прямо, 3 — палку вверх, ногу опустить; 4 — и.п. Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. Повторить по 5 раз.

8. «Подскоки». И.п.: о.с. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вместе, палку вниз. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

5.

1. «За плечи». И.п.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — махом палку за плечи на лопатки, голова прямо; 3—4 — махом палку вниз. Голову не опускать. Повторить 8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках, голова прямо. 1—2 — наклон вправо (влево), спина и голова прямо. Повторять 6 раз.

3. И.п.: о.с. палка вертикально один конец упор, хват за верхний конец. 1 — правую ногу вверх; 2 — вперед на носок; 3 — вверх; 4 — и.п. Те же, с левой ноги. Повторить по 6 раз.

4. «Качалка». И.п.: сидя, ноги согнуть в коленях, палка в руках под коленями.

Перекатываться на спине вперед-назад, подбородок приблизить к груди, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

5. И.п.: сидя, руки упор сзади, палка на полу под коленям ми. 1 — согнуть ноги перед палкой; 2 — выпрямить вверх, носки тянуть; 3—согнуть ноги перед палкой; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1—2 — поворот вправо (влево), валку вверх, смотреть вверх; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

7. И.п.: о.с. палка в опущенных руках за спиной. 1—2 — присесть на носках, колени развести, спину прямо, палку назад; 3—4 — и.п. Повторить 8—10 раз.

8. И.п.: о.с. палка на полу сбоку. Подскоки вокруг палки (два круга), и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 4 раза.

С обручем

1.

1. «Обруч за; плечи». И.п.: ноги слегка расставить, обруч опущен. 1—2 — обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

2. «Подуй в обруч». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1—2 — полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу — длительный выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 8—10 раз.

3. «Достань обруч». И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1—2 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3—4 — плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. Повторить 6—8 раз.

4. «Подними обруч», И.п.: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1—2 — ноги и руки вверх, прогнуться; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

5. «Покажи носок». И.п.: о.с. руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1—правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2—в обруч на носок; 3 — вверх; 4 — и.п. Повторить по 6 раз.

6. И.п.: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 — правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки; 2 — и.п. Повторить по 3—4 раза.

7. «Впрыгни-выпрыгни». И.п.: о.с. обруч на палу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. Повторить 4—5 раз.

8. Повторение первого упражнения в медленном темпа.

2.

1. И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной. 1—2 — обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3—4 — и.п. То же, с левой ноги. Голову не опускать. Повторить по 6 раз.

2. И.п.: о.с. обруч в правой руке. 1—2 — присесть, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него; 3—4 — и.п. То же, но держать обруч левой рукой. Повторить 5 раз.

3. И.п.: о.с. обруч на полу перед ногами. Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну (другую) сторону (круг) — и.п. Повторить 4—6 раз.

4. И.п.: сидя в обруче, ноги согнуты -в коленях, упор сзади. 1—2 — ноги прямые вперед — и.п.; 3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; 5—6 — то же, еще на 90°; 7—8 — то же, еще на 90°. Голову не опускать. Повторить 3—4 раза.

5. И.п.: о.с. обруч в согнутых руках перед грудью вертикально. 1 — правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч повесить на колено; 2 — ногу вперед, обруч в том же положении; 3 — согнуть ногу в колене; 4 — и.п. То же, с левой ноги. Повторить 4—5 раз.

6. И.п.: стоя на коленях, обруч вверх. 1—2 — сесть на пол справа, обруч к плечам; 3—4 — и.п. То же, слева. Повторить 5 раз.

7. И.п.: ноги вместе, обруч на полу перед ногами. 9 подскоков на двух ногах у обруча, на

десятый — выпрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

3.

1. «На пятку». И.п.: о.с. обруч у плеч. 1—2 — обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

2. И.п.: сидя, ноги врозь пошире, обруч у плеч. 1—2 — поворот вправо (влево), обруч вверх; 3—4 — и.п. Повторить по 6 раз.

3. «Ноги в обруч». И.п.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1—2 — поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить; 3—4 — и.п. Повторить 4—6 раз.

4. И.п.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади. 1—2 — ноги прямые вперед, вернуться в и.п.; 3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°. Так описать круг. То же, влево. Повторить 3—4 раза.

5. «Достань обруч». И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1 — 4 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 5—8 — плавно вниз. Повторить 6—8 раз.

6. «Вокруг». И.п.: стоя на коленях, обруч сбоку. Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. Повторить 5 раз. Для отдыха предлагать сесть на пятки.

7. «Обруч за спину». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1—2 — обруч вверх, посмотреть, потянуться; 3—4 — и.п. Повторить 4 раза.

8. И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед {три круга}. Сменить направление. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

4. (в парах)

1. И.п.: стоять в центре круга спиной друг к другу, о.с. обруч у плеч. 1—2 — обруч вверх, поднимаясь на носки, — вдох; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: то же. 1—2 — обруч вверх, наклон вправо (влево); 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: одному присесть, держа вертикально обруч (примерно 30 см от пола), второму стать у обруча на расстоянии шага. Пролезть в обруч на четвереньках, не задевая его, встать, повернуться в другую сторону. Повторить 3—5 раз. Поменяться местами.

4. И.п.: стать на обруч, прижимая его пальцами ног и пятками. 1—2 подняться на носки мягко, руки в стороны; 3—4 — опуститься на пятки, руки вниз. Повторить 8—10 раз.

5. «Вокруг». И.п.: о.с. стоять боком к обручу друг за другом, одна рука на пояс, другой держать обруч. Присесть на носках и пройти вокруг обруча (три круга). Выпрямиться, сменить направление. Повторить 2—3 раза.

6. И.п.: то же. Ритмично бежать по кругу, высоко поднимая колено (три круга), ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2—3 раза.

5. (в паре)

1. И.п.: о.с. стоя в обруче спиной друг к другу, у края обода. 1—4 — руки назад, в стороны, правая (левая) нога вперед на носок, за обод — вдох; 5—8 — то же, и.п. — выдох. Повторить 8—10 раз.

2. И.п.: сидя на пятках друг против друга, обруч на полу между детьми. Один наклоняется вперед, продвигая обруч по полу, второй тянет обруч к себе. Повторить 4—5 раз.

3. И.п.: стоя в обруче спиной друг к другу, о.с. обруч в руках. 1—2 — присесть с прямой спиной, приподнимая обруч; 3—4 — и.п. Спину держать прямо, колени разводить. Повторить 8—10 раз.

4. И.п.: лежа на спине, пятки в ободу обруча. 1—4 — ноги вверх. 5—8 — плавно, оттягивая носки, в обруч. Повторить 8 раз.

5. И.п.: одному стать на колени, держась за обруч параллельно полу (на расстоянии 40 см от пола), второму встать у обруча сбоку. Второй подлезает под обруч и перешагивает. Повторить 6 раз. Поменяться местами.

6. И.п.: стоя, каждый берет за обруч правой рукой. Кружиться вправо, остановиться. То же, влево. Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: о.с. руки за спину, обруч на полу. Прыгать на двух ногах вместе вокруг обруча спиной вперед (три круга) — остановка. Поворот, ходьба на месте. То же, в другую сторону. Повторить 2—3 раза.

Комплексы упражнений для занятий

С малым мячом

1.

1. И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1—2 — руки в стороны, мяч в правой руке; 3—4 — и.п. Переложить мяч в левую руку. Повторить 5 раз.

2. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1—2 — правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч в левую (правую) руку; 3—4 — и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. 1—2 — наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую (правую) руку за правой (левой) пяткой; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

4. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч. Повторить 10 раз.

5. И.п.: о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать. Повторить 8—10 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч. Поворот вправо (влево), бросок мяча о пол, поймать — и.п. Сохранять устойчивое положение. Бросать мяч ближе к пяткам. Повторить 5 раз.

7. И.п.: о.с. мяч на полу справа. Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

8. Повторение первого упражнения.

2.

1. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке за спиной. 1—2 — дугам»; руки вверх, хлопок о мяч; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, не сгибая колени, коснуться мячом носка левой ноги; 3 — прямо, руки в стороны; 4 — вниз, переложить мяч в левую руку. То же, мяч в левой руке. Повторить по 6 раз.

3. И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч, быстро присесть, встать, поймать "двумя руками. Повторить 8—10 раз.

4. И.п.: лежа на спине, мяч в руках, поднятых вверх. 1—4 — повернуться вокруг себя вправо, не выпуская мяча, ноги прямые сомкнутые; 5—8 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

5. И.п.: о.с. мяч в правой (левой) руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять согнутую правую (левую) ногу, передать мяч в другую руку; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — и.п. Сохранять устойчивое положение, голову не опускать, носок тянуть. Повторить 5 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной. Поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх, поймать — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 5—8 раз.

7. И.п.: о.с. 16 прыжков на правой (левой) ноге, одновременно отбивать мяч правой (левой) рукой. Повторить по 3 раза, чередуя с ходьбой.

8. Повторение первого упражнения.

3.

1. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1—2 — руки через стороны за голову, локти назад, переложить мяч в левую руку; 3—4 — руки вниз. Голову не опускать. Повторить 8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — поворот налево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левая рука за спину; 2 — и.п.; 3 — переложить мяч за спиной в левую руку; 4 — и.п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5 раз.

3. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке. 1—2 — колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить на них мяч; 3—4 —

медленно выпрямить ноги и поймать у живота мяч, скатившийся с ног, опустить ноги — и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки вместе над головой. Поворот на бок, живот, бок, спину. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Повторить 5 раз.

5. И.п.: о.с. бросок мяча о пол, ловля, присед, выпрямление, подбросить вверх, поймать. Повторить 4—6 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. 1—2 — наклон вправо (влево), переложить мяч в другую руку за спиной; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить по 5 раз.

7. И.п.: о.с. мяч в правой руке. Зажать мяч под коленом правой (левой) ноги. 10 подскоков на левой (правой) ноге, руки свободно. Взять мяч. Ходьба на месте. Повторить по 4 раза, чередуя с ходьбой.

8. Повторение первого упражнения.

4.

1. И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой, хлопок, поймать — пауза. То же, два хлопка. Повторить 10 раз.

2. И.п.: ноги шире плеч, мяч в правой руке. 1—6 — наклон, прокатывая толчком мяч от носка правой (левой) ноги к левой (правой) и обратно; 7—8 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз.

3. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1—2 — руки в стороны; 3—4 — мах правой (левой) ногой, переложить мяч под коленом. Повторить 6 раз.

4. И.п.: лежа на животе, руки с мячом под подбородком. 1—2 — приподнимаясь, правую руку с мячом вперед с опорой на локоть; 3—4 — поворот направо, правую под спину; 5—8 — и.п. То же, налево. Повторить 4 раза.

5. И.п.: лежа на спине, мяч в правой руке. 1 — поднять прямые ноги; 2 — не сгибая ног, переложить под коленом мяч в левую руку; 3—4 — и.п. То же, в левой руке. Повторить по 4—5 раз.

6. И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — поворот вправо (влево), передать мяч за спиной (спину держать прямо); 3—4 — и.п. Повторить по 5—6 раз.

7. И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки упор сзади; 1—2 — поднять прямые ноги, не выпуская мяч; 3—4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

8. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 20 подскоков на правой (левой) ноге, отбивал мяч правой (левой) рукой. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

9. И.п.: то же. 1—4 — плавно руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку; 5—8 — плавно в и.п.

5.

1. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1—2 — правая рука и правая нога в сторону, мяч на ладони; 3—4 — руки вниз, переложить мяч в левую руку, приставить ногу. То же, влево. Повторить по 5 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1 — поворот вправо (влево); 2—3 — подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; 4 — и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: о.с. мяч в правой руке. Ударить мячом о пол, быстро присесть, хлопок двумя руками по коленям, встать, поймать мяч двумя руками. То же, ударить мячом о пол левой рукой. Стараться сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч от правой к левой ноге, поймать левой рукой; 4 — и.п. Ноги не сгибать. То же, мяч в левой руке. Повторить по 5 раз.

5. И.п.: сидя, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — приподнять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложить мяч под ногами в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — приподнять ноги, переложить мяч в правую руку. Повторить 4—6 раз.

6. И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки над головой вместе. Поворот на бок, спину, другой бок — и.п. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Отметить направление. Повторить 3 раза.

7. И.п.: о.с. 10 шагов ходьбы, не отрывая носки ног от пола, 10 подпрыгиваний, отбивая мяч правой (левой) рукой. Стараться не сходить с места. Повторить 5—6 раз.

8. Повторение первого упражнения.

6.

1. И.п.: о.с. подбросить мяч вверх, повернуться на 360°, дать мячу удариться о пол, поймать двумя руками. То же, подбросить мяч левой рукой. Повторить по 6 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч. 1—2 — поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх; 3 — поймать двумя руками; 4 — и.п. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — правую согнутую ногу вверх, спина прямо, переложить мяч под колено в левую руку; 3 — руки в стороны, ногу вниз; 4 — левую ногу вверх, переложить мяч в правую руку. Повторить по 5 раз.

4. И.п.: то же, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2—3 — правой ногой шаг назад, присесть, к левой прямой два пружинистых наклона, касаясь мячом левого носка; 4 — и.п. Переложить мяч в левую руку. Повторить по 5 раз.

5. И.п.: лежа на спине, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — приподнять правую (левую) ногу, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. Повторить по 5 раз.

6. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой (левой) руке. 1 — правая (левая) рука в сторону; 2 — наклон вправо с поворотом назад, коснуться мячом правой (левой) пятки; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. Повторить по 5 раз.

7. И.п.: ноги слегка расставить, мяч в правой (левой) руке. Присесть, отбивать мяч о пол, поворачиваясь вокруг оси (два круга). Выпрямиться. Сменить направление и руку. Повторить по 2 раза.

8. И.п.: о.с. 10 подпрыгиваний, отбивая мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

С большим мячом

1.

1. И.п.: о.с. мяч в руках. 1—2 — подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо — вдох; 3—4 — и.п. — выдох. Повторить 10 раз.

2. И.п.: ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1—2 — поворот вправо (влево), отводя правую (левую) руку с мячом на ладони в сторону; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. И.п.: о.с. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч — и.п. Присесть на носках, колени в стороны, спину прямо. Повторить 8—10 раз.

4. И.п.: ноги шире плеч, мяч в руках. 1—3 — наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4 — и.п. Повторить 4 раза.

5. И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. Перекатывать мяч вокруг себя из стороны в сторону. Ноги, руки прямые — пауза. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: сидя, мяч на полу сбоку у голени, руки упор сзади. 1—2 — приподнять прямые ноги, прокатить мяч в одну сторону; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

7. И.п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Через 3—5 движений — пауза. Повторить 4—6 раз.

8. И.п.: о.с. левую ногу на мяч. 8 подскоков с продвижением вокруг на правой ноге, прокатывая мяч левой, — пауза. Повернуться вокруг. То же, обратно, сменив ноги. Повторить 5 раз.

9. Повторение первого упражнения.

2.

1. И.п.: мяч зажат между ступнями. 1—2 — поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться — вдох; 3—4 — и.п. — выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1—4 — катить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать. Повторить 4 раза.

3. И.п.: то же, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2 — приподнять прямые ноги, не выпуская мяча, положить их, вправо (влево); 3—4 — и.п. Голову не опускать. Повторить по 5 раз.

4. И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. 1—4 — прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам; 1—4 — медленно в и.п. Повторить. 6—8 раз.

5. И.п.: стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1—2 — отклониться назад, коснуться руками мяча; 3—4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

6. И.п.: о.с. мяч перед грудью. 10 раз подбивать мяч ладонями вверх, одновременно пружиня колени. Повторить 4—6 раз.

7. И.п.; ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 15 подскоков на правой (левой) ноге вокруг мяча. Повторить 5—6 раз, чередуя с ходьбой.

8. Повторение первого упражнения (4—6 раз).

3.

1. И.п.: мяч зажат между ступнями, руки у плеч. 1—4 — вращение локтями вперед — и.п. То же, вращая назад. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

2. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч у живота. 1—2 — наклон вперед, катить мяч по ногам до стоп; 3—4 — приподнять ноги, поймать скатившийся мяч у живота. Повторить 6 раз. Спину держать прямо, руки упор сзади.

3. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, носки тянуть, мяч над головой. 1—2 — поднять правую (левую) согнутую ногу, мячом коснуться колена, голову не поднимать; 3—4 — и.п. Повторить по 6 раз.

4. И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, мяч зажат между ступнями, ноги выпрямлены, носки тянуть. 1—2 — повернуться на спину вправо, не выпуская мяча; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить по 5—6 раз.

5. И.п.: о.с. подбросить мяч вверх, поймать. Бросая мяч о пол, быстро присесть, встать и поймать мяч. Повторить 10 раз.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Наклониться вперед как можно дальше, опустить мяч на пол, толкнуть его назад, чтобы он прокатился между ног, быстро повернуться, успеть задержать мяч и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

7. И.п.: о.с. 10 подскоков на правой (левой) ноге, подбрасывая невысоко мяч на правой (левой) руке. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

4. (в парах, на расстоянии 3 м)

0. И.п.: стоять лицом друг к другу, у одного мяч зажат между ногами. 1—2 — руки в стороны — вдох; 3—4 — наклон, один толкает мяч, прокатывает его по полу, другой ловит — выдох. То же, прокатывает другой ребенок. Повторить по 5 раз.

0. И.п.: то же, мяч у одного ребенка в руках. Перебрасывать мяч друг другу, ладони при броске держать вертикально. Повторить 6 раз.

0. И.п.: сидя, руки упор сзади, мяч перед одним из детей. Прокатывание мяча друг другу, отталкивая ступнями. Повторить 6 раз.

0. И.п.: то же. Одному ударить мяч о пол, второму поймать. То же, наоборот. Повторить по 10 раз.

0. И.п.: лежа на животе, голову друг к другу, руки согнуты в локтях, мяч перед одним из детей. Приподнять верхнюю часть туловища, перекачивать мяч друг другу (четыре раза). Темп произвольный. Повторить 5 раз.

0. И.п.: о.с. мяч в руках у одного из детей. Оба прыгают на встречу друг другу на правой (левой) ноге, первый одновременно отбивает мяч о пол. При встрече меняются местами. Мяч продолжает отбивать второй ребенок. Повернуться друг к другу — пауза. Повторить 6 раз,

чередуя ходьбой.

5

1. И.п.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. Подбросить мяч, хлопок за спиной, поймать. То же, с ударом о пол, повернуться вокруг себя. Повторить 8—10 раз.

2. И.п.: сидя на пятках, мяч в руках. Поворот вправо — обкатывать мяч вокруг себя, поворот влево — подхватить мяч. То же, поворот влево. Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: лежа на спине, мяч зажат между голеньями. 1—4 — ноги вверх, не выпуская мяч; 5—8 — и.п. Повторить 8 раз.

4. И.п.: лежа на животе, мяч в руках. 1—2 — мяч вверх, поднимая верхнюю часть туловища; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

5. И.п.: сидя, ноги прямые, мяч сбоку у правого колена, руки упор сзади. Приподнимать прямые ноги, отклоняясь назад, толкнуть правой (левой) рукой мяч, прокатывая его под коленями, поймать левой (правой) рукой — и.п. Повторить по 5 раз.

6. И.п.: стоя на коленях, мяч в руках. 1—2 — сесть вправо, мячом коснуться пола справа; 3—4 — гоже, влево. Повторить по 5 раз.

7. И.п.: стоя, мяч зажат между ступнями; 10 подскоков, удерживая мяч, — остановка. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

Комплексы упражнений для занятий и утренней гимнастики

С набивным мячом

1.

1. И.п.: о.с. мяч в руках. 1—2 — мяч вверх; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

2. И.п.: ноги врозь, мяч в руках. 1—2 — поворот, мяч вверх; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: о.с. руки на пояс, мяч на полу перед собой. Поставить правую ногу на мяч, перекатывать вперед-назад, не снимая ногу, — и.п. То же, левой ногой. Повторить по 4—5 раз.

4. И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями. 1 — руки вверх; 2 — махом вперед, сесть; 3 — наклон вперед, коснуться мяча; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2 — согнуть ноги, не отрывая ступней от пола; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

6. И.п.: о.с. мяч на полу перед собой. 1—2 — перепрыгнуть на двух ногах через мяч; 3—4 — поворот. То же, в другую сторону (20 раз). Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

2.

1. И.п.: мяч зажат между ступнями, руки на животе. 1—3 — руки слегка развести, живот как мячик — выдох; 4—5 — небольшой наклон вперед, руки на животе, живот втянуть, — сделать ямку; 6—8 — и.п. Повторить 6 раз.

2. И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на бедрах — вдох. 1—2 — поворот с мячом вправо (влево) — выдох; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: о.с. мяч в руках. 1—2 — присед, мяч вперед; 3—4 — и.п. Повторить 10 раз.

4. И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями. 1—2 — приподнять прямые ноги, положить вправо (влево); 3—4 — и.п. Голову, и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.

5. И.п.: то же, мяч в руках, поднятых вверх. 1—2 — махом сесть, мяч на бедра; 3—4 — лечь, мяч вверх. Повторить 5 раз.

6. И.п.: мяч зажат между ногами, руки на пояс. 16 подскоков. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения.

3. (в парах)

1. И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии полушага, мяч на полу между детьми. 1—2 — руки в стороны-вниз, взяться за руки, правую ногу назад, коснуться мяча; 3—4 — и.п. То же, левую ногу назад. Повторить по 5 раз.

2. И.п.: сидя спиной друг к другу, ноги скрестно, мяч на полу сбоку. Передавать мяч друг другу сбоку с поворотом (четыре круга) — пауза. То же, в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3. И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии 2 м, ноги врозь, мяч на полу перед одним ребенком. 1—6 — перебрасывать мяч друг другу, и.п. — пауза. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: сидя лицом друг к другу на расстоянии 2 м, упор сзади, ноги согнуты, мяч на полу перед одним ребенком. 1—6 — прокатывать мяч друг другу, отталкивая ногами, — пауза. Повторить 4 раза.

5. И.п.: лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 2 м, кулаки под подбородком, мяч на полу перед одним ребенком. 1—4 — приподнимаясь, прокатывать мяч друг другу, и.п. — пауза. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: ноги слегка расставить, стоя лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов, мяч на полу перед одним ребенком. 1—8 — подпрыгивая на правой (левой) ноге, отталкивать мяч ногой вперед, к товарищу. Занять его место. То же, выполняет другой ребенок. Повторить по 3—4 раза.

7. Повторение первого упражнения (6 раз).

Со скакалкой

1.

1. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, за спиной. 1—2 — руки назад, поднимаясь на носки; 3—4 — и.п. Повторить 10 раз.

2. И.п.: ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках. 1 — скакалку вверх; 2 — поворот вправо (влево); 3 — прямо; 4 — и.п. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить по 6 раз.

3. И.п.: правая нога впереди на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках. 1—2 — руки вверх, правую ногу согнуть в колене, вверх; 3—4 — и.п. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вчетверо, в руках сзади. 1—2 — руки назад; 3 — несколько пружинистых наклонов вперед, опуская скакалку до середины голени, притягивая туловище к ногам; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

5. И.п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Наклон назад, ноги прямые-вперед, покачаться (четыре раза) — пауза. Повторить 3—4 раза.

6. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вчетверо, за плечами. 1—2 — правую ногу на носок в сторону и одновременно наклон, скакалку натянуть вверх; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону, отставляя другую ногу. Голову не опускать. Повторить по 6—8 раз.

7. И.п.: то же, скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Повторить 3 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

8. Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз)

2.

1. И.п.: ноги врозь, ступни параллельно, скакалка, сложенная вдвое, в руках за спиной. 1—2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3—4 — и.п. Повторить 10 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее. 1 — поворот вправо (влево), правую (левую) руку в сторону; 2 — и.п. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх за плечи; 2 — присесть с прямой спиной; 3 — встать, скакалка за плечи; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

4. И.п.: ноги шире плеч, стоять на скакалке, концы ее в руках. 1 — наклон вперед, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой назад; 2 — и.п. То же, наклон к левой ноге. Повторить по 4—5 раз.

5. И.п.: лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках.-1 —скакалку вверх; 2 — согнуть ноги, продеть над скакалкой; 3— 4 — вниз, ноги прямые, поверх скакалки. То же, ноги продеть под, скакалкой. Повторить 8 раз.

6. И.п.: о.с. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку на одной, другой ноге, поочередно. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз).

3.

1. И.п.: ноги вместе, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1—2 — скакалку вверх — вдох; 3—4 — скакалку за плечи, присесть неглубоко на всей ступне, сгруппироваться, голову вниз, соединить концы скакалки — выдох. Повторить 10 раз.

2. И.п.: ноги слегка расставить, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — наклон вправо, опуская правую руку; 3—4 — и.п. То же, наклон влево. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: ноги врозь, правая нога впереди на скакалке, натянутой в руках (оставшиеся концы навернуть на ладони). 4—7 раз правую прямую ногу с оттянутым носком вверх-вниз, придерживая скакалкой, спина прямо — пауза, сменить ногу. То же, левой. Повторить 3—4 раза.

4. И.п.: стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, скакалка в руках. 1—2 — наклон вперед, руки назад, натягивая скакалку, голова прямо; 3—4— и.п. Повторить 8 раз.

5. И.п.: о.с. стоять на скакалке, концы ее в опущенных руках, скакалка под носками. 1—2— присесть на носках, разводя колени, спину прямо, скакалку натянуть в стороны; 3—4 — и.п.. Повторить 10 раз.

6. И.п.: тоже, скакалка, сложенная вдвое, в рука. 1 — скакалку вверх; 2 — скрестный поворот на 180°; 3;—4 — и.п. То- же; поворот влево. Повторить по 5 раз.

7. И.п.: о.с. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку поочередно на правой и левой ноге. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

Со скамейкой

1.

1. И.п.: о.с. на скамейке. 1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки; 3—4 — и.п. — выдох. Повторить 8 раз.

2. И.п.: стоя на полу, скамейка между ногами, руки на пояс 1—2 — руки в стороны, ладони вверх — вдох. 3 пружинистых наклона, не сгибая ног, касаясь ладонями (локтями) скамейки,— выдох; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

3. И.п.: о.с. на скамейке. 1—2 — правую руку вверх, правую ногу назад — вдох; 3—4 — и.п.— выдох. То же, левую руку вверх, левую ногу назад. Повторить 8 раз.

4. И.п.: сидя на полу лицом к скамейке, упор сзади, пятки на скамейке, ноги прямые. 1—2 — положить прямые ноги на пол вправо; 3—4 — на скамейку. То же, влево. Повторить по 5 раз.

5. И.п.: сидя на скамейке продольно упор сзади. 1—8 — отклонившись назад, делать вращательные движения ногами («велосипед») — и.п., — пауза. Повторить 4—6 раз.

6. И.п.: сидя на скамейке верхом, руки у плеч. 1—2 — поворот вправо, коснуться правой рукой скамейки противоположной стороны; 3—4 — и.п. То же, поворот в другую сторону. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота. Повторить по 6—8 раз.

7. И.п.: стоя лицом к скамейке, ноги врозь. По команде прыгнуть на скамейку, повернуться на 360°, соскочить. Повторить 3 раза по 10 прыжков.

8. Повторение первого упражнения из и.п. стоя на полу (6 раз).

2.

1. И.п.: о.с. на скамейке, руки на пояс. 1—2 — руки плавно в стороны, ладони вверх, приподнимаясь на носки,— вдох; 3—4 — и.п.— выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: сидя на скамейке поперечно, руки за головой. 1—2 — поворот туловища вправо (влево), руки вверх; 3—4 — н.н. Повторить 6—8 раз. Ноги не сдвигать.

3. И.п.: сидя лицом к скамейке, упор сзади, пятки на скамейке, ноги прямые. 1—2 — согнуть ноги в коленях, оттягивая носки; 3—4 — прямые на скамейку. Повторить 8 раз.

4. И.п.: лежа на скамейке поперек, опираться ладонями о пол. 1—2 — медленно правую руку вверх, посмотреть на кисть, поворот вправо; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить по 5 раз.

5. И.п.: о.с. на скамейке, руки на пояс. 1 — правую ногу на пол; 2 — и.п.; 3 — левую на пол; 4 — и.п. Повторить 10 раз.

6. И.п.: сидя на скамейке поперечно, ноги упор, руки упор сзади подальше. 1—2 — выпрямить ноги, приподнять, голову не опускать; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

7. И.п.: сидя на скамейке продольно, ноги врозь, руки упор сзади. 1—2 — наклон к правому (левому) носку; 3—4 — и.п. Повторить 4 раза.

8. И.п.: о.с. боком к скамейке. 1—8 — медленная ходьба на месте с разведением рук в стороны. Повторить 3—4 раза.

3.

1. И.п.: о.с. на скамейке, руки к плечам. 1 — локти отвести назад; 2—7 — вращение локтями вперед — выдох; 8 — и.п. — вдох. То же, вращая локтями назад. Повторить 8 раз.

2. И.п.: сидя на скамейке поперечно, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо (влево), касаясь правой (левой) ладонью пола; 3—4 — и.п. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: упор стоя на скамейке продольно. 1—2 — левую ногу назад, правую (левую) руку вверх, прогнуться; 3—4 — и.п. Повторить 4—5 раз.

4. И.п.: сидя на полу, лицом к скамейке, упор сзади, пятки на скамейке, ноги прямые. 1—2 — наклон вперед, захватывая руками ноги; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: лежа на скамейке продольно, руки упор, ноги прямые, голову прямо. 1—2 — правую (левую) руку в сторону-назад, посмотреть на руку; 3—4 — и.п. Повторить по 4—6 раз.

6. И.п.: о.с. боком к скамейке. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг скамейки (4—6 м), ходьба на месте. Повторить 4 раза.

7. И.п.: о.с. боком к скамейке. Медленная ходьба вокруг скамейки с отведением рук вверх-в стороны — вдох, руки вниз — выдох.

Комплексы для занятий

У гимнастической стенки

1.

1. И.п.: о.с. спиной к стенке. 1—3 — руки в стороны, хват ниже плеч, потянуться вперед — вдох; 4—6 — руки расслабленно вниз, полунаклон — выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: то же, левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая на пояс. 1—8 — правая нога вперед на носок, на пятку, приставить ногу — поворот. То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: стоять лицом к стенке на расстоянии шага, ноги врозь, хват на уровне груди. 1—4 — перехватывая рейки до уровня живота, упираясь ногами, тянуться назад; 5—8 — и.п. Повторить 4—6 раз.

4. И.п.: о.с. левым боком к стене, левая рука хватом на уровне пояса, правая на пояс. 1 — правую ногу, согнутую в колене, вверх; 2 — выпрямить вперед; 3 — согнуть в колене; 4 — вниз. То же, с левой ноги. Повторить по 5 раз.

5. И.п.: то же. 1 — подняться на носки; 2 — полуприсед; 3 — на носки; 4 — и.п. То же, встать правым боком. Повторить до 6 раз.

6. И.п.: то же, левая рука хватом на уровне пояса, правая вниз. Подскоки со сменой ног: правая вперед, левая назад и наоборот (20 раз). Повернуться. То же, встать правым боком. Регулировать нагрузку ходьбой.

2.

1. И.п.: стоять лицом к стенке на расстоянии шага, ноги врозь. 1—2 — руки в стороны, ладони вверх — вдох; 3—4 — небольшой наклон вперед, коснуться рейки — выдох. Повторить 8 раз.

2. И.п.: стоя боком к стенке, ноги врозь, левая рука хватом за рейку на уровне пояса, правая на пояс. 1—2 — поворот вправо, плавно отводя руку в сторону; 3—4 — и.п. То же, встать правым боком к стенке. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: о.с. левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая на пояс. 1—8 — правая нога вперед на носок, на пятку, приставить ногу — поворот. То же, правым боком к стенке. Повторить по 5 раз.

4. И.п.: стоять лицом к стенке на расстоянии шага, хват на уровне плеч. 1—4 — наклон вперед, перехватывая рейки до уровня живота и ниже, ноги не сгибать; 5—8 — и.п. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: о.с. спиной к стенке. 1—2 — присед, разводя колени, касаясь спиной стенки; 3—4 — и.п. Темп произвольный. Повторить 8 раз.

6. И.п.: о.с. лицом к стенке, хват на уровне груди. Прыгнуть на первую рейку, выпрыгнуть на пол. Темп произвольный. Повторить 2 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения (4—6 раз).

Упражнения для физкультминутки

1.

1. И.п.: о.с. 1—3 — руки вверх-в стороны, поднимаясь на носки, вдох; 4—6 — и.п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: то же, руки к плечам. 1—2 — локти назад — вдох; 3—4 — медленное вращение локтями вперед — выдох. То же, вращая локтями назад. Спину держать прямо. Повторить 4—6 раз.

3. И.п.: ноги врозь — вдох. 1—2 — поворот вправо, правая согнутая рука за спину, левая впереди — выдох; 3—4 — и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

4. И.п.: то же. 1—2 — поднять правую ногу, согнуть в колене руками, притягивая к груди; 3—4 — и.п. То же, левую ногу. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 3 раза.

2.

1. И.п.: ноги врозь. 1—2 — руки в стороны-вниз, ладони вверх — вдох; 3—4 — руки скрестить, кисти на предплечьях, небольшой наклон — выдох. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: то же, руки вверх. Вращение кистей в одну-другую сторону, уронить кисти, предплечья вниз. Повторить 3 раза.

3. И.п.: то же. 6 подскоков на двух ногах, 6 шагов на месте. Повторить 2—3 раза.

3.

1. И.п.: сидя на стуле. 1—2 — руки назад-вверх, ноги вперед — вдох; 3—4 — руки скрестить на груди, кисти на предплечьях, небольшой наклон — выдох. Повторить 3—4 раза.

2. И.п.: то же. Медленно сжимать, разжимать кисти, поднимая наверх, уронить кисти, предплечья вниз, руки на бедра. Повторить 3-4 раза.

3. И.п.: то же. 1—2 — наклон вправо, касаясь руками пола; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить по 2 раза.

4. И.п.: то же, руками держаться за сиденье. Медленно выпрямлять и сгибать ноги, приподнимая колени. Повторить 3—4 раза.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ НА УЧАСТКЕ ДЕТСКОГО САДА

Проведение комплексов упражнений на открытом воздухе совершенствует функциональные системы и закаливает организм ребенка.

На открытом воздухе дети проявляют большую активность, а многократное повторение упражнений на участке в теплое и холодное время года закрепляет двигательные навыки и развивает физические качества.

Многоразовое проведение одного и того же комплекса упражнений позволяет сократить объяснение и указания, больше внимания уделить качеству выполнения.

Так как комплексы упражнений проводятся на участке, в них почти отсутствуют исходные положения сидя, лежа. Заканчивающей комплексы прыжковыми упражнениями или бегом, или тем и другим*. В жаркую погоду продолжительность бега и прыжков можно ограничить или полностью исключить.

Во время проведения комплексов упражнений значительно увеличивается физическая нагрузка, усиливается приток кислорода к мышцам и органам. Поэтому воспитатели регулируют дыхание в продолжение всех упражнений и особенно в конце, для чего подбирают доступный комплекс, упрощают или усложняют упражнения. В отдельных упражнениях следует фиксировать вдох и выдох и избегать однотипных упражнений, следующих одно за другим, а прыжковые упражнения и бег чередовать с ходьбой.

Воспитатель может самостоятельно подбирать и составлять комплексы для своей группы с учетом особенностей группы, условий проведения и времени года.

Комплексы упражнений для детей второй младшей группы

Без предметов

1. «Лето»

1. «Деревья». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Показать высокие и низкие деревья. Повторить 3—4 раза.

2. «Где жужжит жук» и.п.: то же, ««большие повороты из стороны в сторону. Где жук? Повторить 4-5 раз.

3. «Где-то на земле». И.п.: то же, руки за спину. Присесть, послушать, посмотреть в одну, другую сторону, выпрямиться, посмотреть вверх — может, жук уже вверху. Повторить 4—5 раз. Можно сочетать с первым упражнением.

4. «Вот он». Обыграть: жук полетел, догоним его. Бегать за воспитателем, прислушиваться, походить осторожно, опять догонять жука. Повторить 2—3 раза.

2. «Мы уже большие и сильные»

1. «Мы большие». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Медленно руки через стороны вверх — «растем», посмотреть, потянуться вверх — «растем, растем» — и опустить вниз. Повторить 4—5 раз.

2. «Уже и крепкие ноги». И.п.: ноги шире плеч, руки за спину. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «крепкие». Повторить 4—5 раз.

3. «А ноги крепкие, сильные?» И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу — ходьба, колени поднимать высоко, приговаривая «сильные». Повторить 4—5 раз.

4. «А теперь проверим плечи». И.п.: то же, руки на пояс. Поднимать и опускать плечи. Опуская плечи, сказать «сильные». Повторить 3—4 раза в сочетании с третьим упражнением.

5. «Опять подросли». И.п.: то же, руки за спину. Несколько раз подняться на носки. Каждый раз посматривать на потолок. Повторить 5 раз.

6. «Можно и побегать». Предложить сильным детям бегать за воспитателем гурьбой. Повторить 2 раза по 30 с, чередуя с ходьбой на месте («пусть ноги отдохнут»). Повторить 2

раза.

3. «Самолеты»

1. «Крылья самолета». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Руки в стороны — «летят самолеты», «ушли на посадку» — руки вниз. Повторить 4—5 раз.

2. «Делает разворот». Ноги на ширине плеч. Руки назад, наклониться вперед, смотреть вправо-влево — «ищет место для посадки» — и.п. Повторить 4—5 раз.

3. «Опять летит». Руки в стороны, бег в разных направлениях — «полетел в другое место». Сочетание 1—2 упражнений.

4. «Место посадки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Присесть, руки опустить — «нашли хорошее место для посадки». Сочетание 1—2 упражнений.

5. «Накачиваем бензин». Лететь далеко, надо накачать бензин: руки к груди, ноги на ширине плеч. Начинаем накачивать — наклоняться и выпрямляться. Повторить 4—5 раз. Проверим, крепкие ли крылья — руки в стороны-вниз, проверим, можно ли лететь.

6. «Полетели». Бег друг за другом 20—30 с, медленнее летим, полетели быстрее 30 с, ищем место для посадки — и.п.

С колечками

1.

1. «Покажи колечко». И.п.: ноги слегка расставить, колечко в руке за спиной. Через сторону, колечко вверх, переложить в другую руку и опустить вниз, за спину — «нет колечка!» (рис. 105). Голову не опускать. Повторить 6 раз.

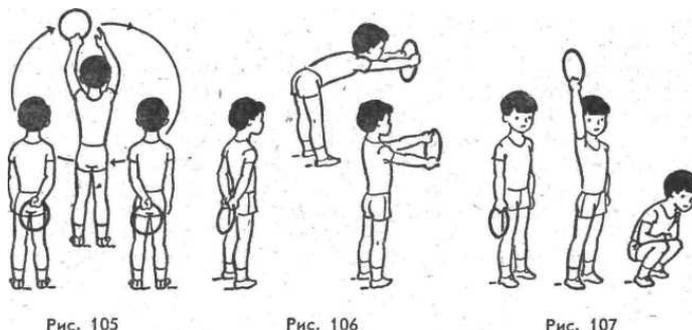
2. «Покажи, порули и спрячь». И.п.: ноги на ширине плеч, колечко за спиной. Наклон вперед, выпрямиться, порулить и спрятать колечко за спину (рис. 106). Держать двумя руками, чтобы не упало. Повторить 4—5 раз.

3. «Спрячем колечко». И.п.: ноги слегка расставить, колечко в опущенной руке. Поднять колечко вверх, показать его, затем присесть пониже, опустить колечко к животу, сказать «нет», быстро выпрямиться, поднять вверх — «вот оно», переложить в другую руку (рис. 107). Повторить 4—6 раз.

4. «Нашли колечко». И.п.: то же. Покружиться 2—3 раза в одну, другую сторону, остановиться, показать колечко, сказать «не потеряли». Повторить 2—3 раза.

5. «Поехали». И.п.: то же, колечко в обеих руках перед грудью. Рулить колечком, делая повороты то в одну, то в другую сторону. Ноги не сдвигать, не сгибать. Заканчивать упражнение бегом в разные стороны — «поехать далеко» (предложить сюжет, например: светофор закрыт, остановка, сбор машин на проверку и т. д.). Повторить 2 раза.

6. Повторение первого упражнения, предложив сюжетный рассказ.



2.

1. «Передача». И.п.: ноги слегка расставить, колечко в обеих руках за спиной. Руки через стороны вперед, переложить колечко из одной руки в другую — и.п. Повторить 5—6 раз.

2. «Передача перед собой». И.п.: ноги на ширине плеч, колечко за спиной. Наклониться вперед, ноги не сгибать, передать колечко в другую руку, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Колечко к колену». И.п.: ноги слегка расставить, колечко в согнутых руках у пояса. Поочередно поднимать и опускать ноги, стараясь коснуться колечка. Колени поднимать высоко, голову не опускать: Повторить 5—6 раз.

4. «Поехали». И.п.: то же, колечко перед грудью. Сюжетный рассказ. Повороты в одну, другую сторону с небольшими наклонами в стороны. Остановки. Повторить 5—6 раз.

Комплексы упражнений для детей средней группы

Без предметов

1.

1. «Махи». И.п.: ноги слегка расставить, руки отведены назад. 1 — взмах обеих рук вперед; 2 — до отказа назад. Голову не опускать, а при взмахе вверх смотреть на руки. Через 3—5 взмахов — отдых, руки вниз. Повторить 4—6 раз.

2. «Взмах назад». И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1—2 — наклон вперед со взмахом рук назад, голову не опускать, ноги не сгибать; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, пятка внутрь, приставить; 2 — левую на носок, приставить; 3—4 — сгибание и выпрямление ног, не отрывая ступни ног от земли. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

4. «Оглянись назад». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — поворот вправо (влево) и посмотреть; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать, с места не сдвигать. Повторить по 4 раза.

5. «Согнуть ногу». И.п.: о.с. руки за спину. 1—2 — отставить правую ногу в сторону, подальше, согнуть ее; 3—4 — и.п. Спину держать прямо. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 5 раз.

6. «Ниже колен». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, коснуться ног, смотреть вперед; 3—4 — и.п. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

7. «Подпрыгивание». И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — слегка отставить в сторону одну ногу на всю ступню; 2 — другую; 3—4 — отталкиваясь обеими ногами, прыжком принять и.п. Повторить 10 раз.

Закончить комплекс бегом в разные стороны, используя большую площадку. Повторить 2 раза по 40—60 с. Перейти на заключительную ходьбу, находя свое место в колонне.

2.

1. «Махи». И.п.: ноги слегка расставить, руки отведены назад. 1—взмах рук вверх, посмотреть; 2—взмах назад, спину прямо (взмахи сильные). Сохранять устойчивое положение. Через 4—6 взмахов — пауза, руки вниз. Повторить 4—6 раз.

2. «С хлопком». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—2—наклон вперед с хлопком, смотреть вперед; 3—4—и.п. Повторить 6 раз.

3. «Приседание». И.п.: о.с. руки на пояс. 1— отставить в сторону одну (другую) ногу на носок; 2—4—несколько приседаний, приподнимая пятки, разводя колени. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

4. «Деревья качаются». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — наклон вправо, выпрямиться; 2 — то же, влево; 3 — вперед; 4 — и.п. Ноги не сгибать, наклоны большие. Повторить 4—6 раз.

5. «Согнуть ногу». И.п.: о.с. руки за спину. 1—2 — отставить в сторону правую (левую) ногу подальше, согнуть ее, перенести на нее тяжесть тела, спину прямо; 3—4 — и.п. Повторить по 6 раз.

6. «Поворот». И.п.: ноги на ширине плеч, руки у плеч. 1—2 — поворот вправо, плавно руки в стороны; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить по 5 раз. Смотреть в сторону поворота.

2.

1. «С хлопком». И.п.: ноги слегка расставить, руки отведены назад. 1 — взмах рук вперед, хлопок; 2 — и.п. Через 4—6 движений — пауза, руки опустить вниз. Повторить 3—4 раза.

2. «Наклоны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон к правому (левому) колену, хлопнуть, ноги не сгибать; 3—4 — и.п. Повторить по 3—4 раза.

3. «На носок». И.п.: о.с. руки на пояс. 1. — правую ногу на носок вперед, пятку внутрь; 2 — в сторону; 3 — вперед; 4 — и.п. То же, левой ногой. Голову не опускать. Повторить по 5 раз.

4. «Повороты». И.п.: то же. 1—2 — правую ногу в сторону на носок и поворот туловища, смотреть в сторону поворота; 3—4 — и.п. То же, левой ногой. Повторить по 4 раза.

5. «Выше колено». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1—2 — поднять согнутую правую (левую) ногу, носок тянуть; 3—4 — и.п. Голову не опускать, носок тянуть. Повторить по 3 раза.

6. «Кружение и бег». И.п.: то же. Переступая, кружиться вправо (два-три круга). Бег друг за другом 1 мин. Ходьба на месте 10—15 шагов. Повторить 2 раза. Закончить ходьбой друг за другом.

3.

1. «Хлопки перед собой». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены вниз. 1 — руки в стороны; 2 — взмахи назад-вперед (два раза); 3 — хлопок перед собой на прямых руках; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Маятник». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — наклон вправо; 3—4 — и.п. То же, влево. Ноги не сгибать. Повторить по 5 раз.

3. «Обхвати ноги». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, обхватить колени, голову на колени; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

4. «Поворот». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—2 — одновременно поворот вправо и отставление правой ноги на носок, смотреть в сторону поворота; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза.

5. «Согнуть ногу». И.п.: о.с. руки за спину. 1—2 — отставить в сторону правую (левую) ногу, подальше, согнуть ее, перенести на нее тяжесть тела, спину прямо; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

6. «Хлопок по колену». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон к правому (левому) колену, хлопнуть, сказать «хлоп»; 2 — и.п. Повторить по 3—4 раза.

7. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Подпрыгивание, меняя положение ног врозь-вместе. Повторить 2—3 раза по 20 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

С флажками

1.

1. «Вверх и назад». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 1 — взмах одного флажка вверх, другого назад; 2 — смена положения флажков. После 4—6 взмахов — пауза, отдых. Повторить 6 раз.

2. «Разведение в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки вертикально у плеч в согнутых руках. 1 — поворот вправо, флажки вертикально в стороны; 2 — и.п. Ноги не сдвигать. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. «С наклоном и приседанием». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вверх, держаться за середину палочки. 1—2 — наклон вперед с приседанием и взмахом флажков назад; 3—4 и.п. Повторить 6 раз.

4. «Взмахи дальше назад». И.п.: о.с. 1 — правую ногу на носок назад, 2—3 взмаха флажками вперед-назад; 2 — и.п. То же, отставить левую ногу. Повторить по 2 раза.

5. «Пружинки». И.п.: то же. Сгибание и выпрямление ног со взмахом флажками вперед-назад, пятки приподнимать, колени разводить, через 4—6 движений — пауза. Повторить 3—4 раза.

Закончить комплекс бегом в колонне по одному. Повторить 2 раза по 40 с, чередуя с ходьбой на месте.

2.

1. «Взмах вверх-назад». И.п.: о.с. флажки отведены назад — поднимаясь на носки, взмах флажками вверх, посмотреть; — и.п. Через 4—6 взмахов — пауза, флажки опустить. Повторить 4 раза.

2. «Один в сторону». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки вертикально у плеч в согнутых руках. 1 — поворот вправо, отводя правую руку в сторону, флажок вертикально; 2 — и.п. Смотреть в сторону поворота, с места не сходить. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. «Приседание». И.п.: о.с. флажки отведены назад. 1—2 — присесть, приподнимая пятки, колени в стороны, флажки вперед; 3—4 — и.п. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

4. «Взмах назад». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1 — флажки вверх, посмотреть; 2 — наклон вперед со взмахом флажков назад, смотреть вперед; 3 — выпрямиться, флажки вверх; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

5. «Плавно в стороны». И.п.: о.с. 1—2 — правую (левую) ногу на носок вперед, плавно флажки в стороны; 3—4 — и.п. Повторить по 4 раза.

6. «Подпрыгивание», И.п.: то же. 15—20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног в стороны-вместе, ходьба со взмахом флажков. Повторить 2—3 раза.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе (3—5 раз).

Комплексы упражнений для детей старшей группы

Без предметов

1.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1 — резким движением обхватить плечи — выдох; 2 — и.п. — вдох. Повторить 8—10 раз, убыстряя темп.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться голени ног — выдох; 2 — и.п. — вдох. Повторить 8—10 раз.

3. И.п.: о.с. 1—присесть, слегка согнув ноги; 2 — полуприсед; 3 — полный присед; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок». 1—3 — поднимая руки, резким движением отводить их назад, одновременно прогибаясь в спине и поднимая голову вверх; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

5. И.п.: о.с. 1 — поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно руки отвести назад-вверх; 2 — и.п. То же, с другой ноги. Повторить 6 раз каждой ногой.

6. И.п.: о.с. подскоки с ноги, на ногу, высоко поднимая колени и широко размахивая руками, по всей площадке врассыпную в течение одной минуты. Перейти на ходьбу с одновременным перестроением в колонну по одному.

2.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—3 — обхватив плечи, похлопать 3 раза по ним ладонями — выдох; 4 — и.п. — вдох. Повторить 8 раз. При повторении менять положение рук.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—3 — пружинящий наклон вперед, касаясь руками голени ног, — выдох; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

3. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — полный присед; 2—4 — постепенно выпрямляя ноги, вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: о.с. руки вниз, кисти в «замок». 1 — резкое движение руки вверх-назад с одновременным отставлением правой (левой) ноги назад, голову вверх; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

5. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене ногу как можно выше, носок оттянут; 2 — и.п. Повторить 3 раза, не опуская ногу на пол и сохраняя равновесие на опорной ноге. То же, другой ногой. Повторить 3 раза каждой ногой.

6. Чередовать бег ходьбой по краям площадки 30 с.

3.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—3 — похлопать руками по противоположным плечам; 4 — и.п.; 5—7 — отводя руки назад, похлопать по спине; 8 — и.п. Повторить 6—8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—наклон вперед, руками взяться за голень ноги, наклонив голову к груди; 2 — сохраняя положение, поднять голову и посмотреть вперед; 3 — голову на грудь; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: ноги врозь пошире, руки вниз. 1—3 — пружинящее приседание как можно ниже; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок». 1—4 — поднимая руки вправо-вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону. Повторить 6—8 раз.

5. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднимая согнутую ногу вперед, повернув колено в сторону, а ступню ноги вовнутрь, разноименной рукой коснуться ступни поднятой ноги; 2 — и.п. То же, другой, ногой. Повторить упражнение 6—8 раз.

6. Боковой галоп по краям площадки то правым, то левым боком вперед, меняя положение через 10 прыжков. Повторить 4—6 раз.

7. И.п.: ноги врозь, руки внизу. Поднимая руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки, посмотреть на руки, затем медленно вернуться в и.п. Повторить упражнение 3—4 раза.

Комплексы упражнений для детей подготовительной к школе группы

Без предметов

1.

1. И.п.: о.с. 1—2 — руки вверх, отставляя правую ногу назад на носок, потянуться вверх, посмотреть; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — поворот вправо (влево), руки плавно в стороны. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 6 раз.

3. И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1—2 — присесть на одной ноге, другую прямую вперед, руки в стороны. Спину держать прямо. Сменить ногу. Повторить по 6 раз.

4. И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз. 1 — руки через стороны вверх в «замок»; 2 — резкий наклон вперед-вниз, взмах сцепленных рук между колен — «дровосек», ноги не сгибать; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

5. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—2 — хлопок под коленом правой (левой) поднятой прямой ноги; 3—4 — и.п. Спину не наклонять, носки ног тянуть. Повторить по 5 раз.

6. И.п.: то же, руки отведены назад. 1 — слегка согнуть ноги, приподнимая пятки, разводя колени и взмахивая руками вперед; 2 — и.п. Спину держать прямо. Повторить 10 раз.

2.

1. И.п.: о.с. руки у плеч. 1 — поднимаясь на носки, резко руки вперед; 2 — и.п.; 3 — резко руки вверх, поднимаясь на носки; 4 — и.п.; 5 — руки в стороны; 6 — и.п.; 7 — руки вниз; 8 — и.п. Каждый раз, разгибая руки, подниматься на носки. Повторить 6 раз.

2. И.п.: ноги врозь, руки за спиной. 1—2 — наклон вперед, хлопок за правым (левым) коленом, сказать «хлоп»; 3 — 4 — и.п. Ноги в коленях не сгибать. Повторить по 5 раз.

3. И.п.: о.с. 1—2 — присесть на носках, разводя колени, руки за голову, спину прямо; 3—4 — л.п. Повторить 8 раз.

4. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — согнуть левую ногу; 2—3 — пружинистые наклоны вправо; 4 — и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 6 раз.

5. И.п.: ноги вместе, руки на спину. 1 — хлопок под правой согнутой ногой, сказать «хлоп»; 2 — и.п. То же, под левой. Голову и спину не наклонять, носок тянуть. Повторить по 6 раз.

6. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отвести лопатки назад, одновременно подняться на носки;

2 — и.п. Голову не опускать. Повторить 8—10 раз.

СОДЕРЖАНИЕ

Характеристика общеразвивающих упражнений

Особенности общеразвивающих упражнений и их роль в физическом воспитании детей

Содержание и методика проведения общеразвивающих упражнений с детьми младшего дошкольного возраста

Задачи обучения и требования к отбору общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения для детей первой младшей группы

Общеразвивающие упражнения для детей второй младшей группы

Содержание и методика проведения общеразвивающих упражнений с детьми среднего дошкольного возраста

Задачи обучения и требования к отбору общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения для детей средней группы

Содержание и методика проведения общеразвивающих упражнений с детьми старшего дошкольного возраста

Задачи обучения и требования к отбору общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения для детей старшей группы

Общеразвивающие упражнения для детей подготовительной к школе группы

Общеразвивающие упражнения для проведения на участке детского сада

Учебное издание

Буцинская Прасковья Петровна

Васюкова Валентина Ионовна

Лескова Галина Петровна

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Зав. редакцией Л. А. Соколова

Редактор Д. А. Михайлова

Младший редактор М. И. Ерофеева

Художник Н.П. Лобанев

Художественный редактор Е. А. Михайлова

Технический редактор Г. М. Носкова

Корректоры Л. Г. Новожилова, И. И. Панкова

ИБ № 11739

Сдано в набор 28.07.89. Подписано к печати 01.11.90. Формат 60 X 90 1/16. Бум. офсетная
Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 11,0+ форзац 0,25. Усл. кр.-отт. 11,69
Уч.-изд. л. 11,07 + форзац 0,42. Тираж 500 000 экз. Заказ № 594. Цена 70 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Министерства печати и
масс информации РСФСР. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Саратовский ордена Трудового Красного Знамени полиграфический комбинат Министерства
печати массовой информации РСФСР. 410004, Саратов, ул. Чернышевского, 59.