

Дошкольное воспитание и развитие



Г. А. Прохорова

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА для детей 2-7 лет

Пособие
для практических
работников
ДОУ

 АЙРИС ПРЕСС

АЙРИС дидактика

Москва 2004

УДК 372.3/.4
ББК 74.100
П78

Идея, разработка издания принадлежит
издательству «Айрис-Дидактика»

Серийное оформление А. М. Драгового

Прохорова Г. А.

П78 Утренняя гимнастика для детей 2–7 лет. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 80 с. — (Дошкольное воспитание и развитие).

ISBN 5-8112-0535-X

Это пособие адресовано воспитателям и физкультурным работникам дошкольных образовательных учреждений, а также родителям. В нем говорится о том, как правильно подобрать упражнения для ребенка дошкольного возраста, указана правильная последовательность упражнений, при этом особое внимание уделено постановке правильного дыхания при проведении зарядки. В книге даны конкретные и простые рекомендации для построения собственного комплекса общеразвивающих упражнений, показаны способы развития внимания, координации движений. Все комплексы составлены с учетом современных подходов к воспитанию ребенка.

ББК 74.100
УДК 372.3/.4

ISBN 5-8112-0535-X

© Айрис-пресс, 2004

Введение

Особенностью развития детей дошкольного возраста является то, что двигательные навыки находятся у них в стадии формирования. Поэтому перед взрослым, занимающимся воспитанием ребенка, стоит важная задача — укрепление организма малыша и своевременное развитие движений.

Решению этой задачи способствуют специально подобранные физические упражнения, которые основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера.

Отличием физических упражнений от трудовых действий является то, что:

- упражнения направлены на развитие определенной группы мышц и выполняются в строгой последовательности;
- в основе упражнений лежит регулирование нагрузки — длительность и интенсивность занятий.

Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения.

Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11–13 лет.

Упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы и мышцы брюшного пресса, развивают возможность дышать глубже. Для организма ребенка это имеет особое значение:

- окислительные процессы в тканях у ребенка проходят интенсивнее, чем у взрослого, поэтому тканям необходимо больше кислорода;
- у ребенка значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей.

Потребность в кислороде велика, а маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать его с характером движения.

Ритмичность упражнений формирует навыки рационального дыхания:

- умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха,
- способность сочетать ритм и частоту дыхания с движением.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений развиваются быстрота реакции, координация, умение распределять

внимание. Ребенок учится осознанно выполнять определенные движения, повторять действия за взрослым в нужной последовательности. Красивая, правильная осанка способствует повышению усидчивости, помогает выдерживать школьные нагрузки.

В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения точно и четко, в заданном ритме, темпе.

При проведении утренней гимнастики в детском коллективе ребят обучают и построению в пары, колонну, шеренгу, звенья и т.д. Это также развивает способность ориентироваться в пространстве, умение согласовывать коллективные действия.

Необходимый уровень развития двигательных качеств позволяет ребенку использовать двигательные навыки и умения в повседневной жизни, в быту и игре.

Комплекс общеразвивающих упражнений, дополненный дозированной ходьбой, бегом (можно на месте), упражнениями для профилактики плоскостопия, — это и есть хорошо **всем знакомая утренняя гимнастика**.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких, гигроскопичных материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребенка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Если комплекс хорошо знаком ребенку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребенка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обо-

ходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковер или зрительные ориентиры — кубики, длинную веревку или стулья, кегли и т.д.

Детям дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом, вполоборота направо, вполоборота налево.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения неустойчивы, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, детей приучают как следует выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначена для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно четко соблюдать правильное исходное положение: если ребенок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

ТЕМП ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ

Учитывая физиологические особенности дошкольников, темп выполнения упражнений должен замедляться постепенно. Например, после бега вначале дается быстрая ходьба с постепенным замедлением, а после прыжков предлагается ходьба на месте. Нагрузка увеличивается и снижается постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние. Поэтому выполнение дыхательных упражнений после утренней гимнастики нежелательно, так как вновь начинает увеличиваться нагрузка, снова включается в работу сердечная мышца.

Несмотря на то что утренняя гимнастика чрезвычайно полезна, существуют и **противопоказания** — как к определенным исходным положениям, так и к подбору упражнений для детей дошкольного возраста.

1. Движения для укрепления мелких мышц (кисть руки, пальцы) включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы, а не даются отдельно. Например, сгибание кисти руки в кулак сочетается с подъемом рук в стороны, вверх.

2. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы не создавать чрезмерной нагрузки и не вызывать у детей утомления. Не используются односторонние, однообразные движения. Все тело или его отдельные части не должны длительное время оставаться в одном положении (например, не рекомендуется долго держать руки вытянутыми вперед). При таких статических нагрузках нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.

3. Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, например сгибание рук в упоре у стула (стола), т.к. при этом работают все мышцы тела и дается слишком большая нагрузка на мышцы плечевого пояса, дыхательную и сердечно-сосудистую системы ребенка, что, безусловно, вредно.

4. Малышам с трудом удается расчленять движения на отдельные звенья, они воспринимают упражнения в целом. Поэтому гимнастика дошкольников строится главным образом на движениях, правильное выполнение которых зависит

от активной работы крупных мышечных групп (подскоки, прыжки, приседания, наклоны и т. д.).

Противопоказания для проведения утренней гимнастики: расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы, расстройство работы двигательного аппарата и значительная общая слабость ребенка, когда его движения приходится ограничивать.

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Исходное положение влияет на правильность выполнения движений и общую устойчивость тела.

Исходные положения всего тела

Основные исходные положения в утренней гимнастике — стоя и сидя.

Упражнения с исходным положением «сидя на полу» можно выполнять только при наличии теплого пола или ковра.

Исходные положения для ног

Основная стойка — пятки поставлены вместе, а носки слегка разведены — употребляется при упражнениях для мышц верхних и нижних конечностей (рис. 1). В младшей группе дети стоят расставив ноги на ширину ступни.

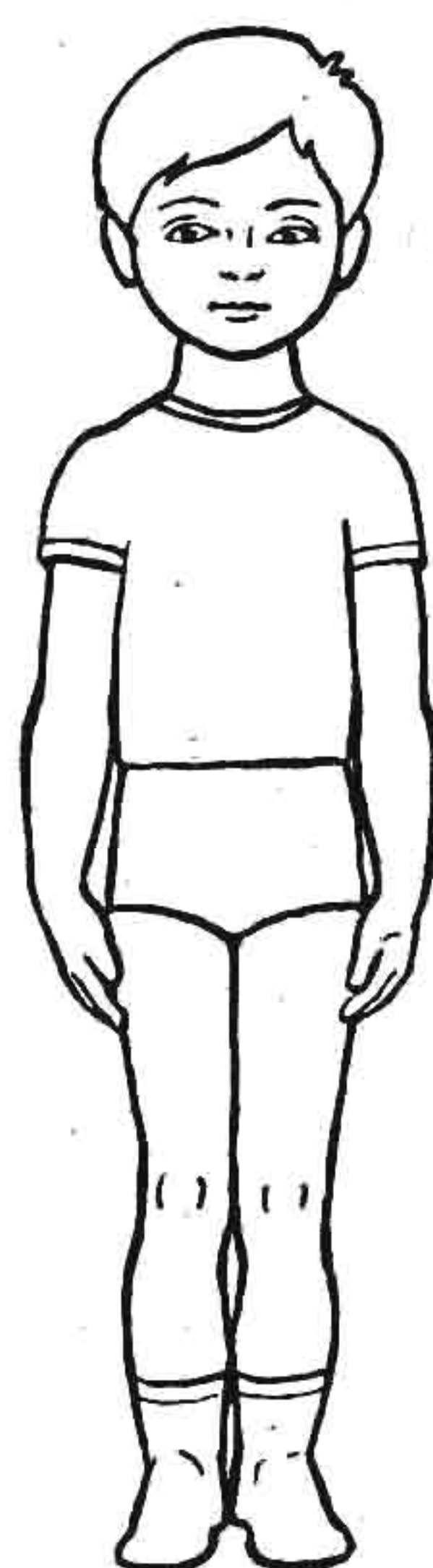


Рис. 1

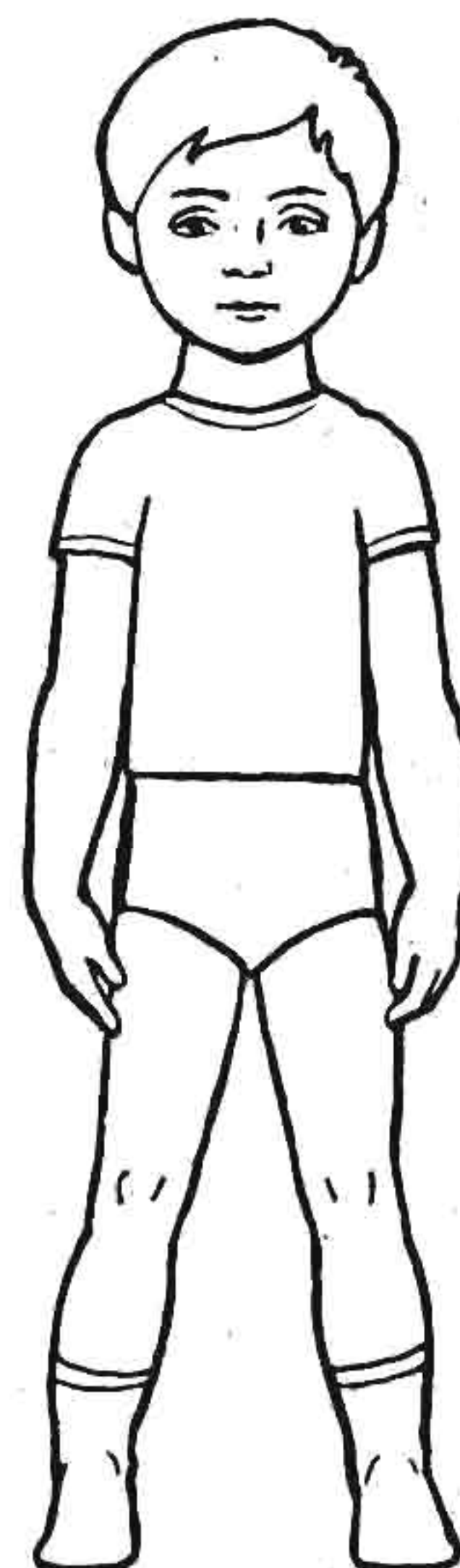


Рис. 2

Стойка, при которой ноги расставлены на ширину плеч, ступни ног ставятся параллельно друг другу. Такая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость и правильное распределение давления массы тела на конечности, способствует предупреждению плоскостопия. Взрослый, показывая эту стойку, расставляет ноги уже своих плеч, т.к. в ином случае дети, подражая, ставят ноги слишком широко. Эта стойка используется при упражнениях для туловища во всех группах (рис. 2).

Исходные положения для рук

(Расположены в порядке нарастания трудности)

1. Руки свободно опущены ладонями к туловищу, плечи слегка отведены назад (рис. 3).



Рис. 3

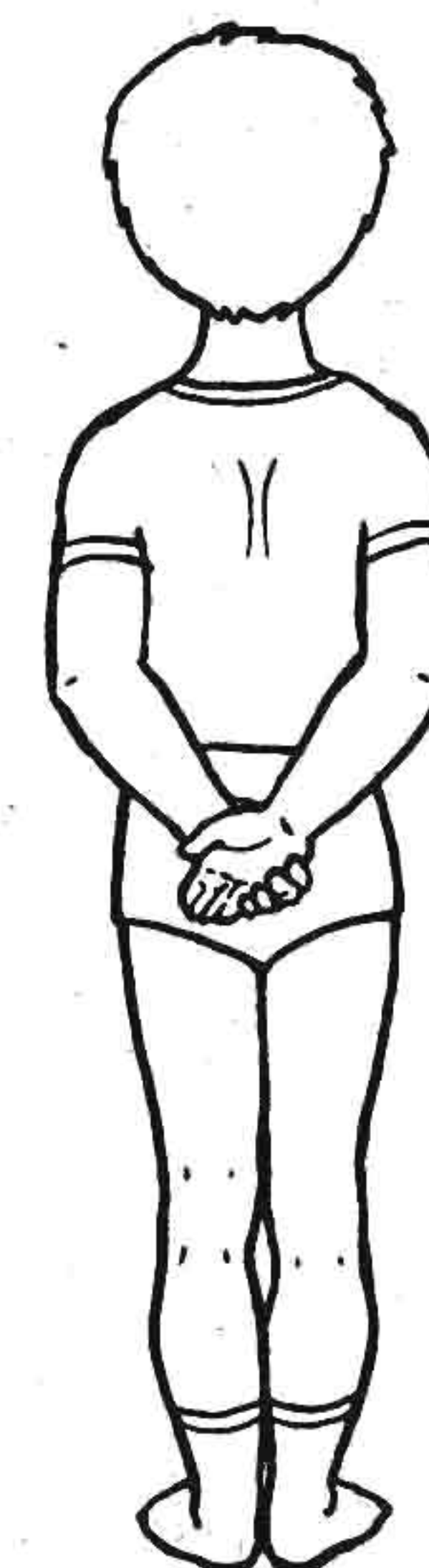


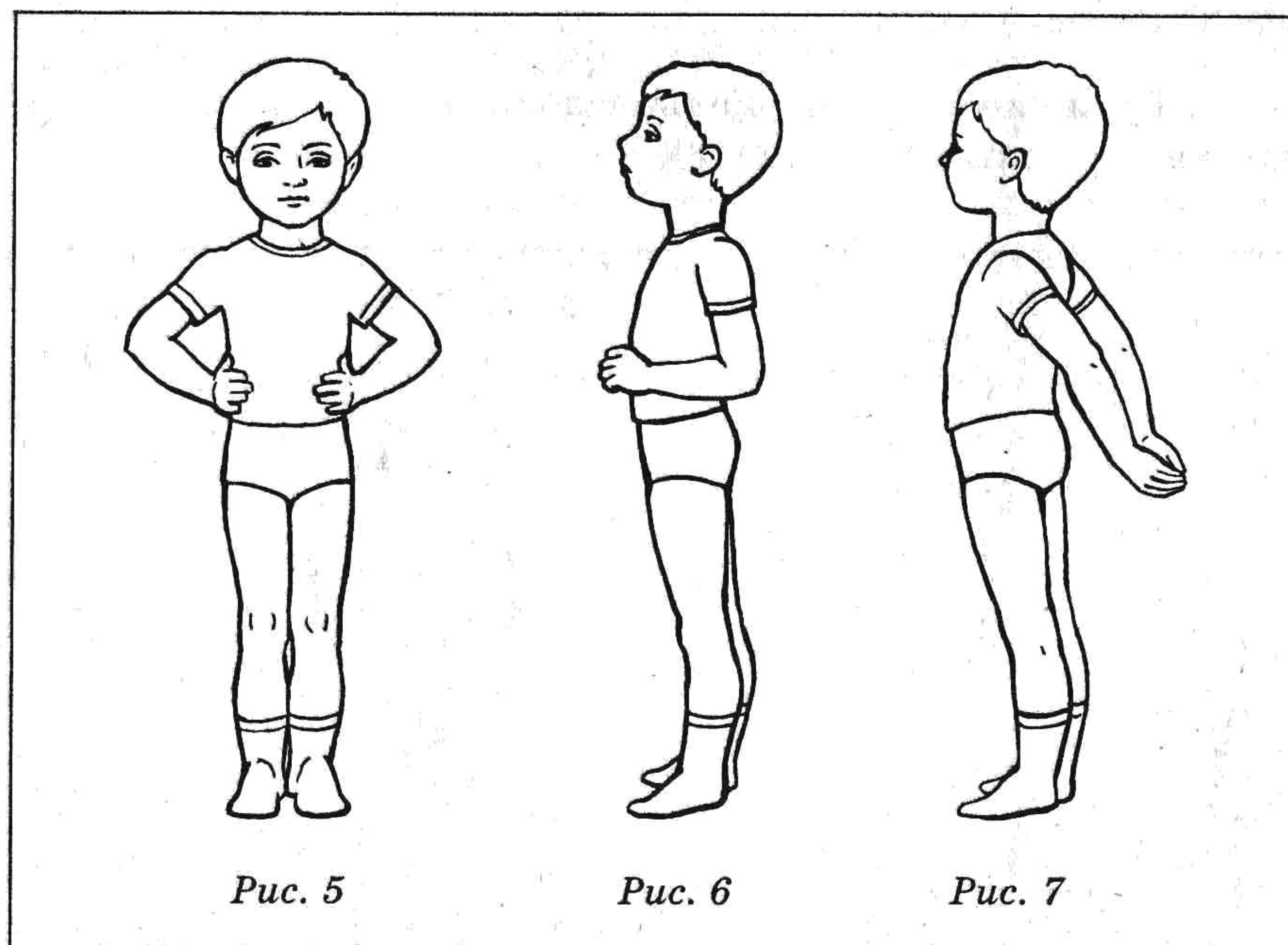
Рис. 4

2. Руки за спину — руки свободно лежат за спиной, кисть одной руки держит кисть другой. Не рекомендуется обхваты-

вать кистью одной руки локоть другой. При таком положении лопатки расходятся, а не сближаются (рис. 4).

3. Руки на поясе (а не на бедре) — обе руки, согнутые в локтях, находятся на поясе, четыре пальца, прижатые один к другому, направлены вперед, а большой палец — назад, лопатки сближены (рис. 5).

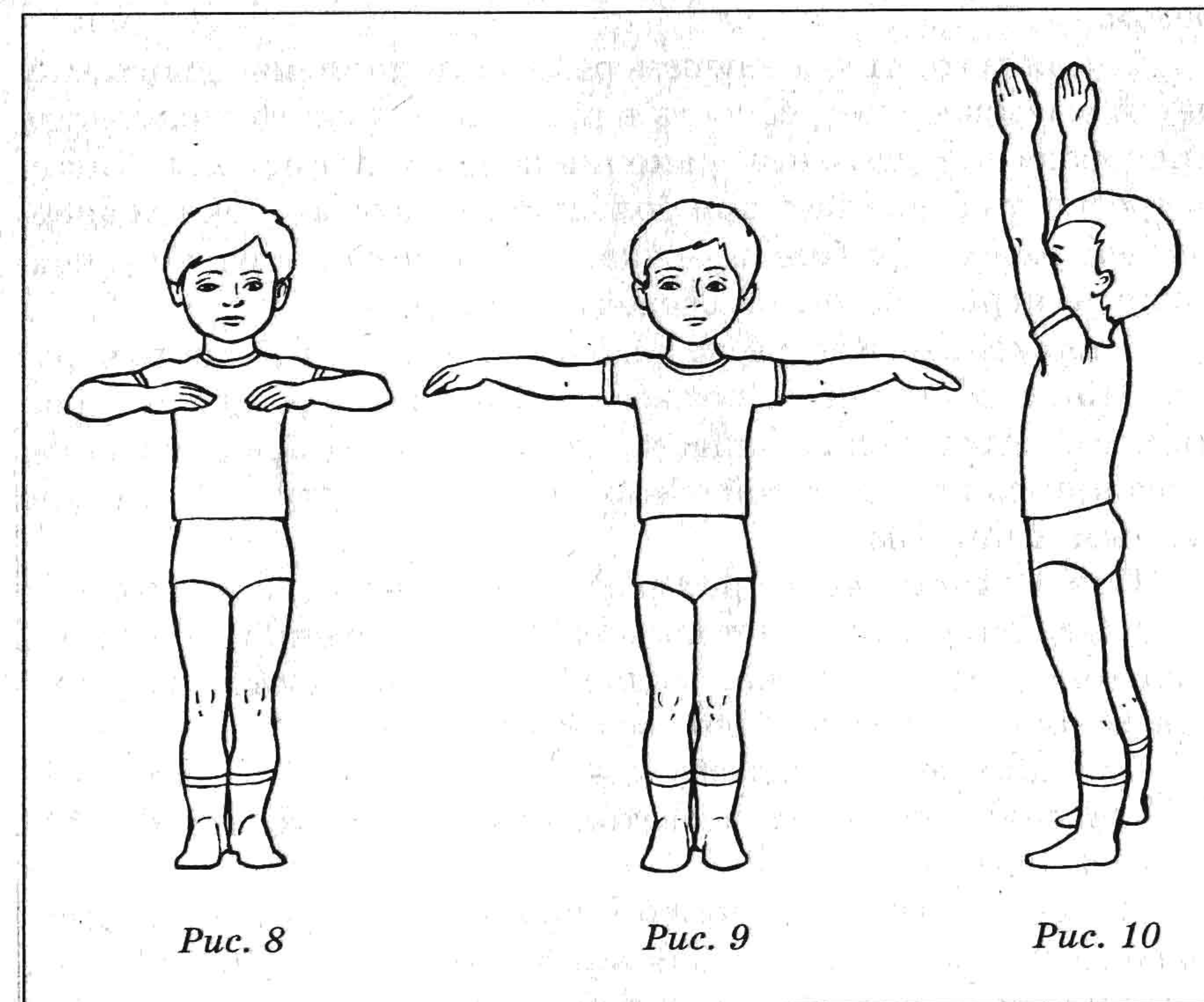
4. Руки, согнутые в локтях, отведены назад — обе руки, согнутые в локтях, отведены назад так, чтобы предплечья располагались горизонтально. Пальцы сжаты в кулаки, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вниз (к полу). Плечи отведены назад, лопатки сомкнуты (рис. 6).



5. Выпрямленные руки отведены назад и находятся на расстоянии немного уже плеч. Пальцы прижаты друг к другу (могут быть сжаты в кулаки), ладони обращены друг к другу, лопатки сомкнуты (рис. 7).

6. Руки перед грудью — руки согнуты в локтях, кисти находятся перед грудью, немного ниже плеч, локти — на высоте

плеч и отведены назад, лопатки сомкнуты, пальцы сжаты в кулаки или вытянуты, ладони обращены вниз (рис. 8).



7. Руки в стороны — руки подняты в стороны на высоту плеч и отведены назад. Ладони обращены вниз, вперед или вверх (рис. 9).

8. Руки вверх — руки вытянуты вверх шире плеч, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вперед (рис. 10).

Дыхание, как известно, заключается в вентилировании легких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кислородом.

1. Для того, чтобы научить ребенка **полноценно дышать**, у детей вызывают потребность в притоке большого количества кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыжках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в легкие теплым и чистым.

При дыхании через рот воздух попадает непосредственно в легкие. Это увеличивает возможность получения инфекции. При этом грудная клетка, сердце плохо развиваются, жизненная емкость легких обычно бывает низкой.

Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, человек дышит глубже, чем через рот.

Переход с дыхания через нос на дыхание через рот, особенно во время бега, является для взрослого сигналом, что ребенок получил достаточную физическую нагрузку, и ее надо снизить, т.е. перейти с бега на ходьбу.

2. Дети дошкольного возраста имеют **склонность задерживать дыхание** при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого гимнастические упражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т.е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох — с поворотом или накло-

ном в другую, или с моментом выпрямления, если упражнения делаются с остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.

3. Важно научить детей экономно расходовать имеющийся в легких воздух, **регулировать работу своих дыхательных мышц**. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение при речи и особенно при пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

Некоторые упражнения можно проводить в двух темпах — медленном и быстром. При медленном темпе дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп дается для повышения активности детей.

При медленном темпе выдох делается со звуками: «тсс», «шш» «пф», или сопровождается словом «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова: «вперед», «вправо», «ух» или считать: «раз», «два».

В имитационных упражнениях образ иногда подсказывает определенный темп движения — например, «согревание». В этом упражнении после нескольких быстрых обхватов плеч руки надо медленно опустить через стороны вниз, с продолжительным выдохом.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребенка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.

Движения с участием большого количества групп мышц выполняются в более медленном темпе, чем движения для верхних и нижних конечностей.

Если размер помещения, где проводится утренняя гимнастика, не позволяет упражняться в беге, то можно ограничиться ходьбой, начиная с легкой ходьбы на месте, затем переходя к более энергичной и вновь снижая интенсивность. Отметим, что неторопливый и достаточно длительный бег (в соответствии с возрастом) развивает выносливость, приучает рассчитывать свои силы, воспитывает выдержку и самоконтроль.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–3 ЛЕТ

В этом возрасте у детей развивается речь, внимание становится более устойчивым, совершенствуется память. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Движения ребенка еще недостаточно сформированы, не до конца произвольны. Малыш импульсивен, не может придерживаться точно заданной формы движения, но способен действовать подражательно.

Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.). Желательно дать каждому движению образное название, подобрать соответствующие слова для тренировки речевого выдоха.

Перед тем как познакомить детей с новым игровым комплексом общеразвивающих упражнений, взрослый может прочитать вслух соответствующее художественное произведение, рассмотреть картинки, разучить с детьми потешку и т.д.

Длительность утренней гимнастики — 4–5 минут.

Комплексы состоят из 2–3 игровых, подражательных упражнений.

Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая способность принимать законченные, фиксированные положения, поэтому все движения выполняются последовательно.

Упражнения повторяются 4–5 раз.

Начинается зарядка с кратковременной ходьбы, чередуемой с медленным бегом. Руки во время движения опущены, продолжительность бега 7–10 секунд. Иногда бег заменяется подскоками на месте на двух ногах — малыши подскакивают, как зайчики, как мячики, 6–8 раз, чередуя подскоки с ходьбой.

Если в комплекс включены два общеразвивающих упражнения, то они даются в такой последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для ног.

Если включены три упражнения, то используется такая последовательность:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног.

Упражнения для мышц плечевого пояса

- подъемы рук вперед, вверх, в стороны;
- раскачивание рук вперед-назад;
- отведение рук за спину;
- Со второй половины года вводятся:
- сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях;
- хлопки перед грудью.

Исходные положения для рук:

- руки внизу;
- со второй половины года — руки согнуты в локтях у груди.

Общеразвивающие упражнения для туловища

- только наклоны вперед, потому что повороты и наклоны в сторону детям 2–3 лет выполнить трудно.
- Исходное положение для туловища:
- сидя на стульях, на полу, вытянув ноги.

Упражнения для ног

- подскоки на месте на двух ногах;
- приседания.

Исходное положение для ног: ступни параллельно — «дорожкой», на ширине плеч.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Взрослый показывает упражнения в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают.

Взрослый выполняет с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. Во вводной и заключительной частях гимнастики можно использовать бубен, но только тогда, когда дети уже освоили движения.

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 2–3 лет

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Комплекс № 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПОКЛОНИЛИСЬ» (рис. 11)

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4–5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6–8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.

Повторить: 4 раза.

2. «ТУК-ТУК»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.

Повторить: 4–5 раз.

3. «ПРЯТКИ» (рис. 12)

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени.

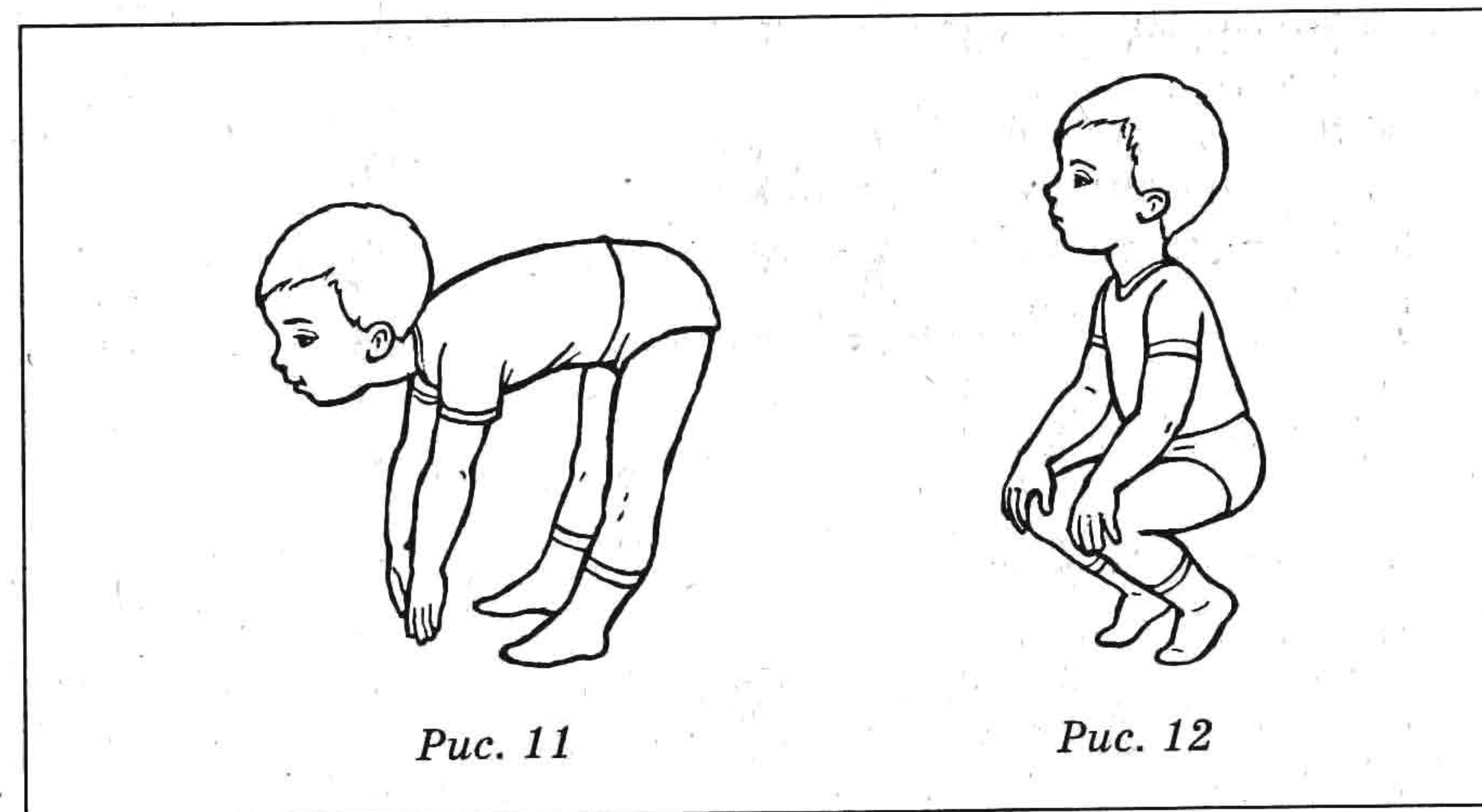


Рис. 11

Рис. 12

Повторить: 4–5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

Комплекс № 3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «ЧАСИКИ»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так».

Повторить: 4 раза.

2. «ОКОШКО»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4–5 раз.

3. «МЯЧИК» (рис. 13)

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6–8 раз, чередуя с ходьбой.

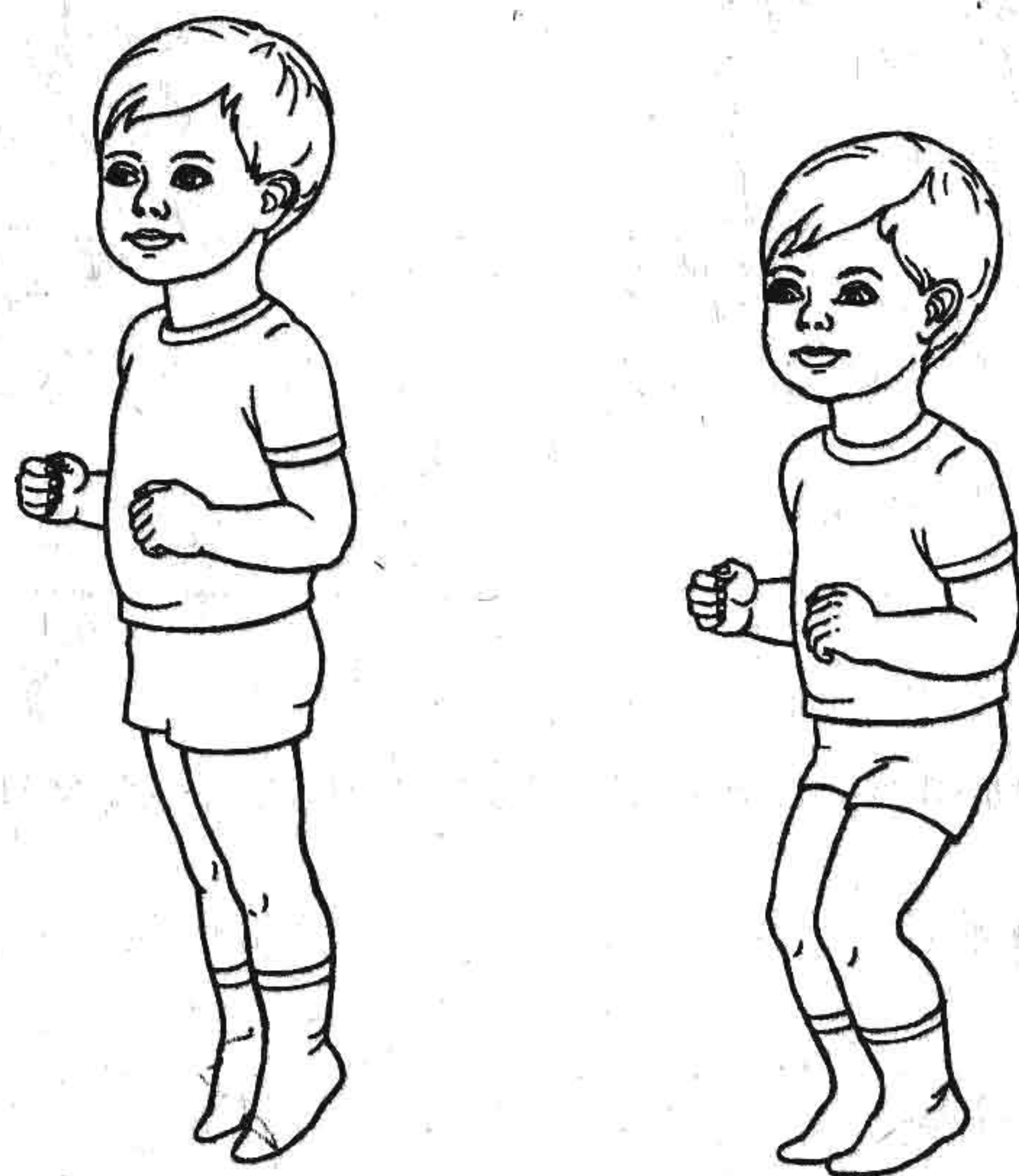


Рис. 13

Комплекс № 4

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПТИЧКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4–5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6–8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 5

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПЕТРУШКИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4–5 раз.

3. «ПРУЖИНКИ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6–8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 6

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОЕЗД ЕДЕТ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях, — «стучат колеса».

Повторить: 4 раза.

2. «ПОЧИНИМ КОЛЕСА»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед; постучать по коленям — «чиним колеса»; выпрямиться.

Повторить: 4–5 раз.

3. «С ГОРКИ НА ГОРКУ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: полуприседания — «поезд едет с горки на горку».

Повторить: 6–8 раз, чередуя с ходьбой.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

Трехлетний ребенок очень активен, старается все делать самостоятельно. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается воображение. На основе словесного описания ребенок уже может создать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Двигательная деятельность усложняется.

В трехлетнем возрасте с детьми нужно продолжать систематически проводить утреннюю гимнастику.

Во вводной части дается ходьба, затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.

В заключительной части после общеразвивающих упражнений вместо бега выполняются прыжки (6–8 раз) на двух ногах на месте, затем ходьба и вновь повторяются прыжки.

Длительность утренней гимнастики — 5–6 минут.

Комплексы состоят из 3–4 упражнений.

Упражнения повторяются 4–6 раз.

Если в комплекс включены **три общеразвивающих упражнения**, то они проводятся в такой последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног.

Если включены **четыре общеразвивающих упражнения**, то есть две возможные последовательности:

I вариант

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для плечевого пояса;
- 4) для ног — прыжки.

II вариант

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног (кроме прыжков);
- 4) для плечевого пояса.

Если в комплекс включены приседания или полуприседания, то затем даются упражнения для плечевого пояса, чтобы дать детям возможность выпрямиться.

Если в комплекс включены прыжки, то они завершают блок общеразвивающих упражнений, после них дается ходьба с постепенным замедлением темпа.

Упражнения для мышц плечевого пояса

- подъемы рук вперед, вверх, в стороны;
- раскачивание рук вперед-назад;
- отведение рук за спину;
- сгибание и разгибание рук в локтях;
- хлопки перед грудью.

Исходные положения для рук:

- руки внизу;
- руки, согнутые в локтях, у груди;
- руки за спиной.

Общеразвивающие упражнения для туловища

- наклоны вперед.

Исходные положения для туловища:

- сидя на стуле;
- сидя на полу;
- лежа на спине или животе.

Упражнения для ног

- подскоки на месте на двух ногах;
- приседания.

Исходное положение для ног: ступни параллельно, на ширине плеч.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Взрослый следит, чтобы упражнения выполнялись в соответствии с образцом (особенно после 3,5 лет), с сохранением правильного положения тела. Это важно для формирования осанки.

Чтобы движение приобрело размеренный, ритмичный характер, необходимо многократное повторение. Поэтому новые комплексы упражнений составляются на основе уже хорошо освоенных детьми движений.

Для поддержания интереса детей к зарядке можно использовать бубен, музыкальное сопровождение, различные зрительные ориентиры — забавные коврики, обручи («домики»), а также раздаточный материал — погремушки, кубики.

Не рекомендуется вводить упражнения с палками, обручами, так как малышам тяжело удерживать эти предметы.

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 3–4 лет

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Комплекс № 1

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз».

Повторить: 5–6 раз.

2. «ГУСИ» (рис. 14)

И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе.

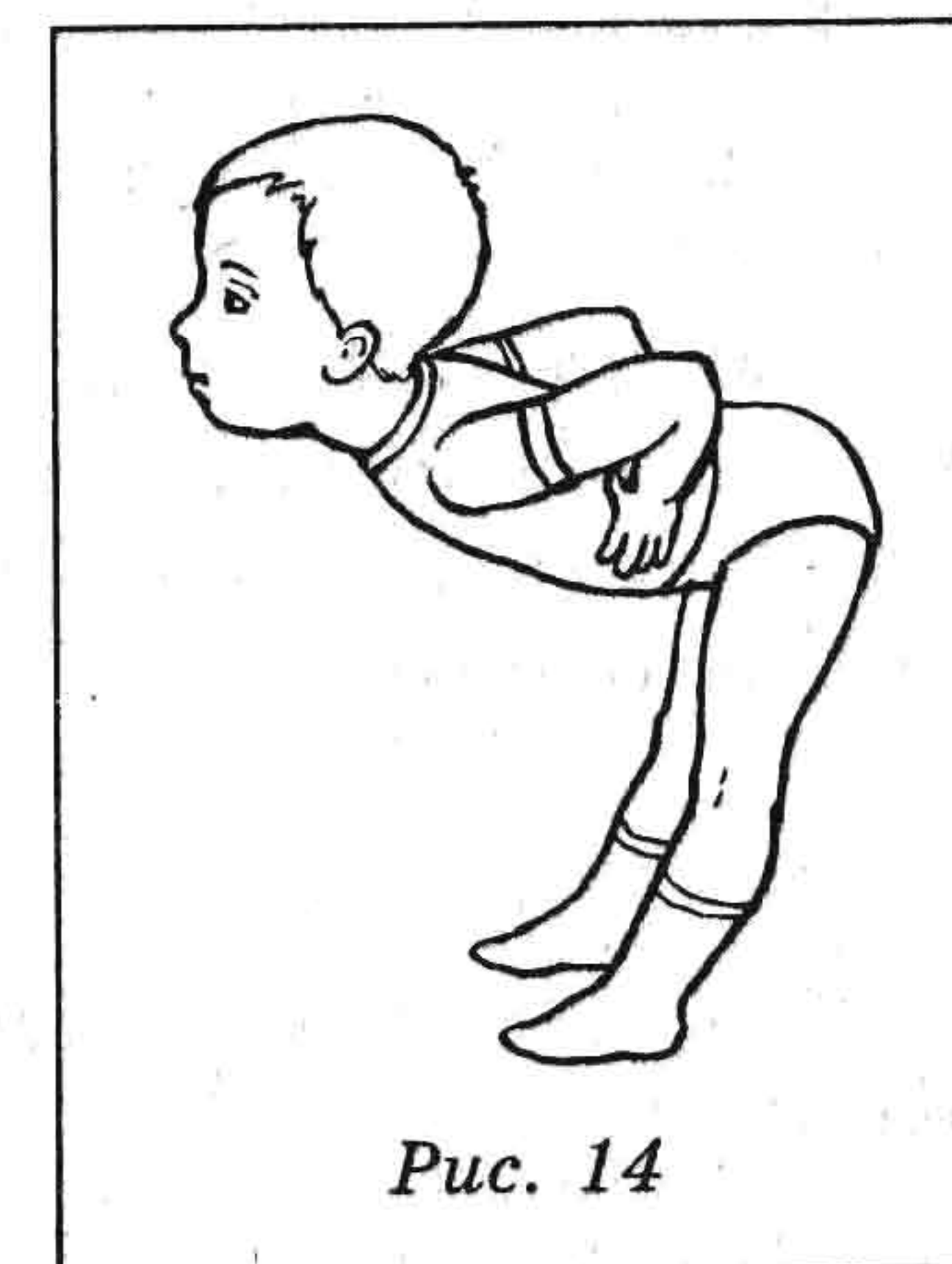


Рис. 14

Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться.

Повторить: 5–6 раз.

3. «ПТИЧКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки, «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».

Повторить: 5–6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8–10 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 2

1. «ЛАДОШКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ?» (рис. 15)

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.



Рис. 15

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.

Повторить: 2–3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

Комплекс № 3

1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверх.

Повторить: 5–6 раз.

2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.

Повторить: 5–6 раз.

3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п.: лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5–6 раз.

4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п.: произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8–10 раз, чередуя с ходьбой.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Комплекс № 4 (с погремушкой)

1. «ПОГРЕМУШКИ» (рис. 16)

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».

Повторить 5 раз.

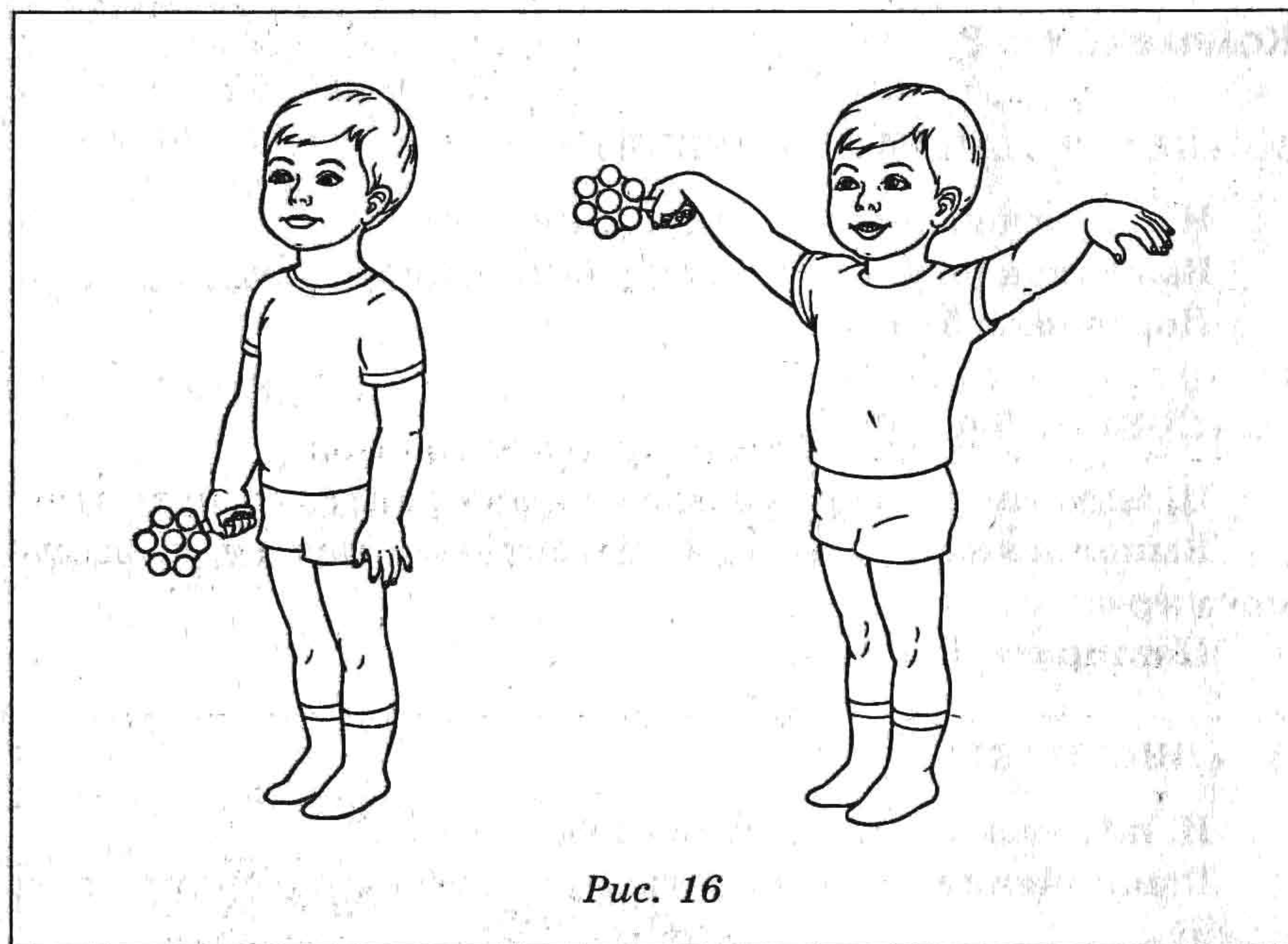


Рис. 16

2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ» (рис. 17)

И. п.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди.

Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

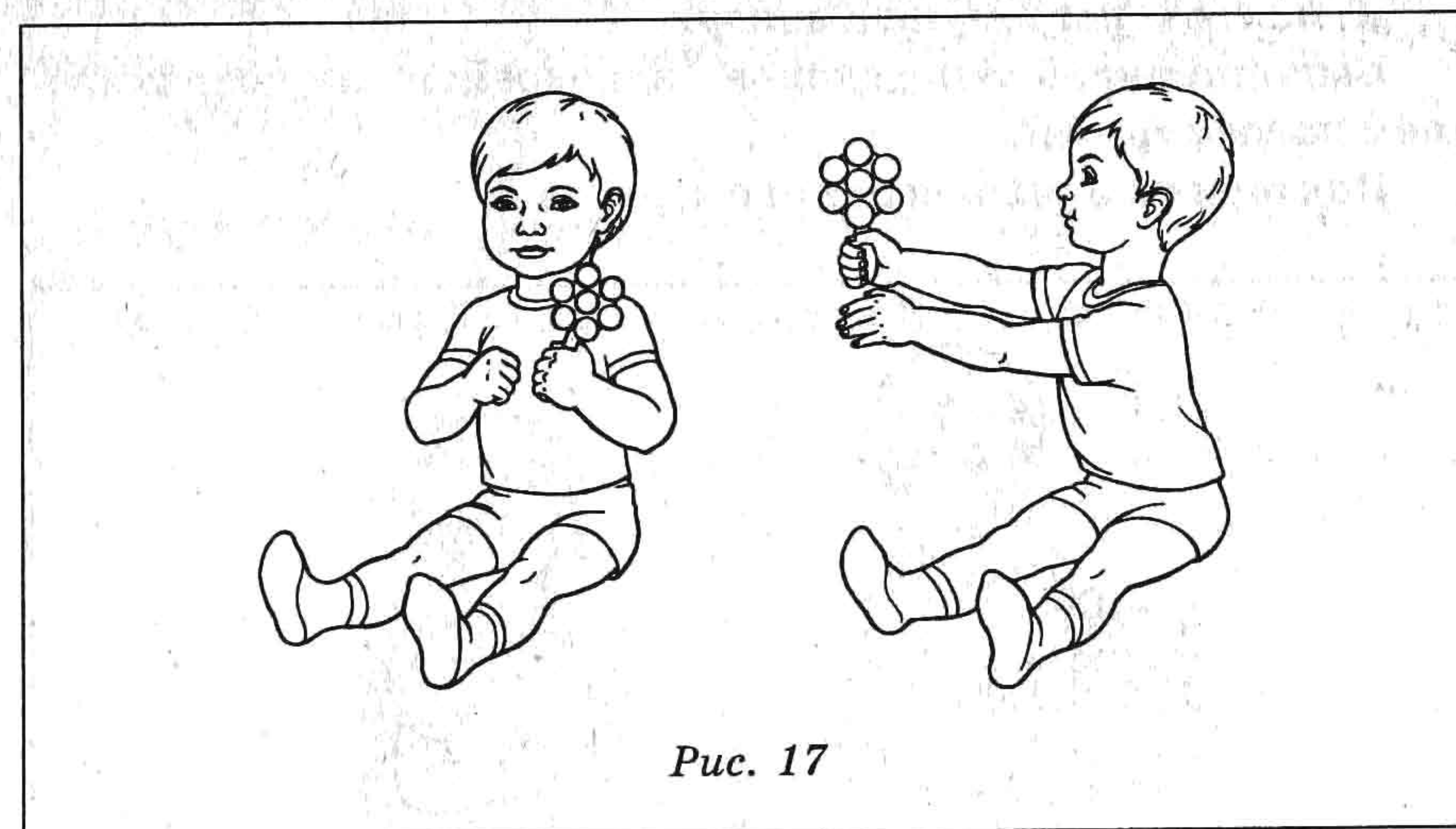


Рис. 17

3. «ШАРИК» (рис. 18)

И. п.: лежа на спине, погремушка за головой.

Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.

Повторить: 5 раз.

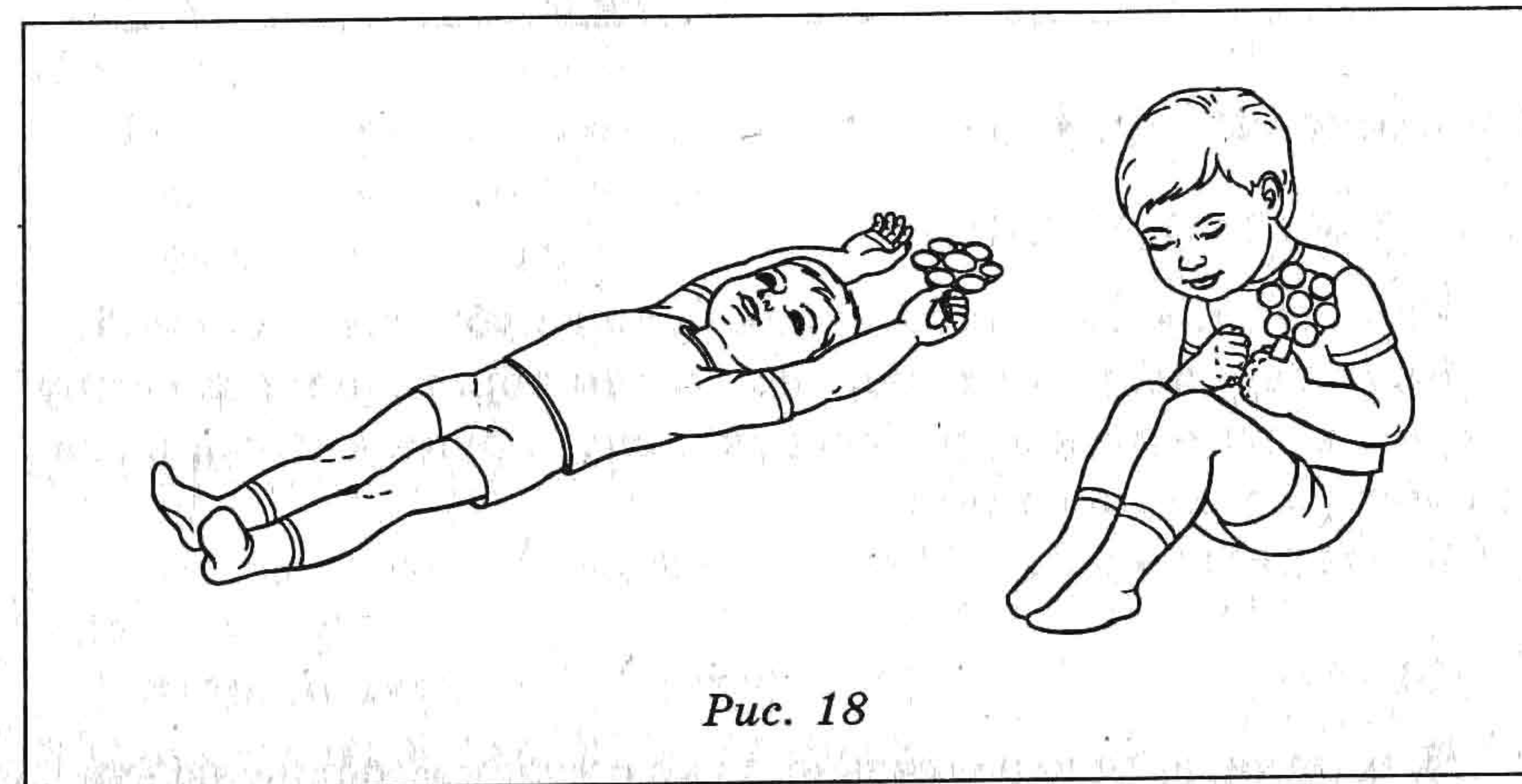


Рис. 18

4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА» (рис. 19)

И. п.: стоя, погремушка внизу.

Выполнение: 6–8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.

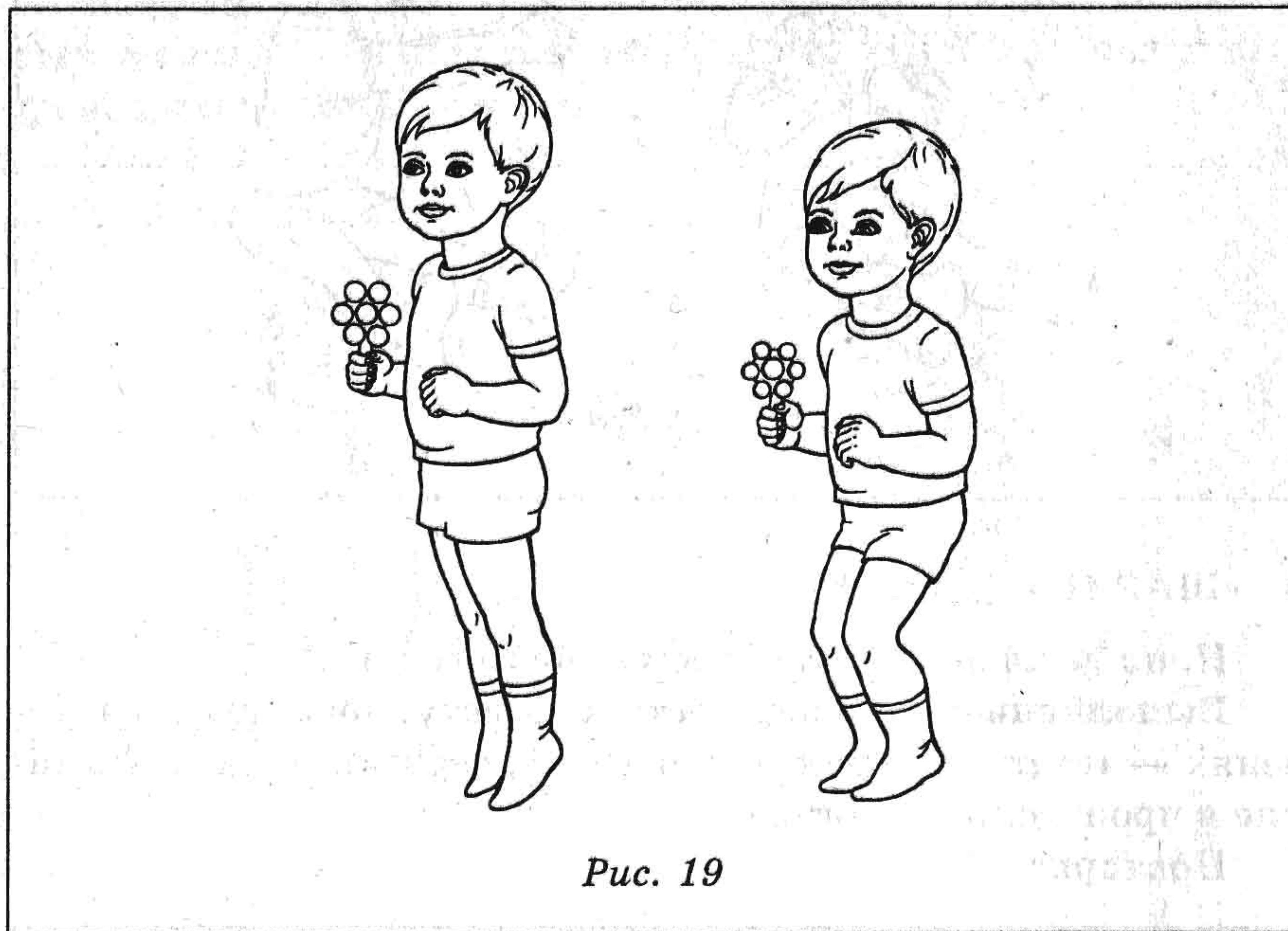


Рис. 19

Комплекс № 5 (с кубиком)

1. «НЕ УРОНИ КУБИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину.

Повторить: 6 раз.

2. «ВНИЗ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз.

Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ПЕРЕВОРОТ» (рис. 20)

И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.

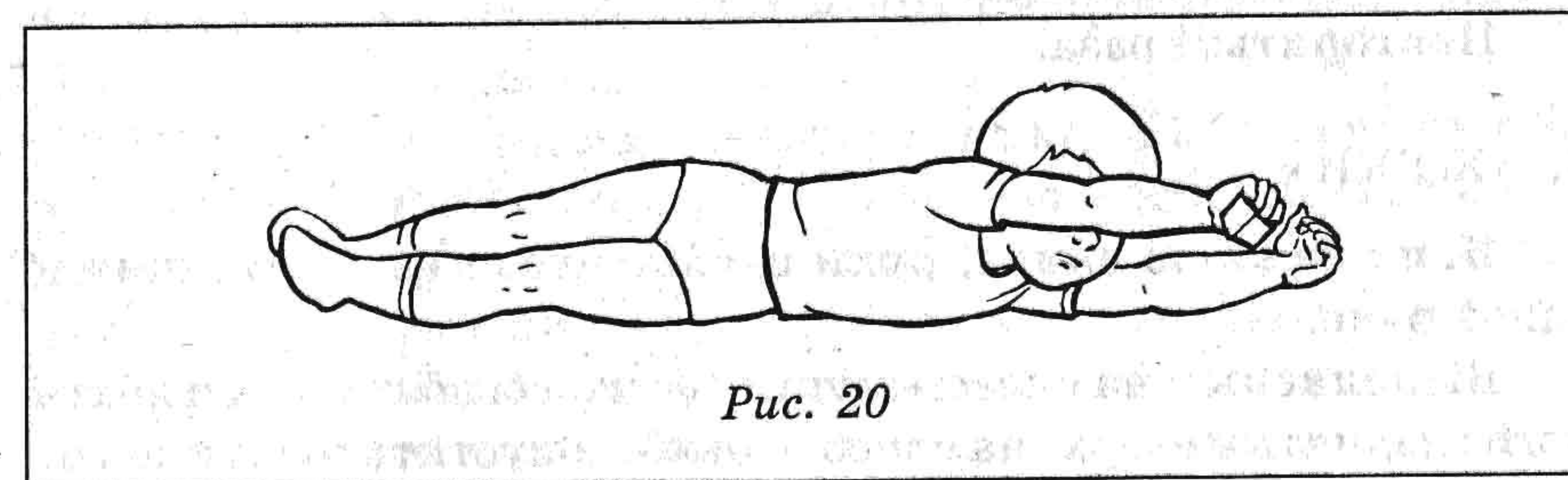


Рис. 20

Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину.

Повторить: 5 раз.

4. «ПОПРЫГУНЧИКИ» (рис. 21)

И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе.

Выполнение: 6–8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс № 6 (с султанчиком)

1. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком —



Рис. 21

«жуки полетели»; опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Ж-ж-ж-ж».

Повторить: 5 раз.

2. «КРЫЛЬЯ»

И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз.

Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны — «крылья»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ЖУКИ»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик в одной руке.

Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги.

Повторить: по 5–10 секунд 3 раза.

4. «КУЗНЕЧИКИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: 8–10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ

Этот возраст определяют как средний дошкольный. Расширяются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребенок становится гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Развитие внимания, двигательной памяти, мышления и воображения создает условия для **введения новых форм обучения:**

- дети способны посмотреть упражнения, выслушать объяснение, запомнить, а затем выполнить задание;
- простые движения ребята могут воспроизвести по указанию взрослого без показа.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы и корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия (ходьба на носках, ходьба на пятках). Эти виды ходьбы требуют большого напряжения, поэтому темп должен быть медленным. Если ходьба проводится под бубен, то ритм бубна — замедленный.

Продолжительность бега — 20 секунд с замедлением темпа.

В этом возрасте дети могут делать без перерыва 8 прыжков и после непродолжительной ходьбы вновь прыгать на месте.

Для общеразвивающих упражнений могут использоваться мелкие физкультурные пособия: султанчики, веревка, кубики, обручи, мячи.

Длительность утренней гимнастики — 6–8 минут.

Комплексы состоят из 4–5 упражнений.

Упражнения повторяются 5–6 раз.

Если комплекс состоит из **четырех упражнений**, то они проводятся в такой последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног;
- 4) для мышц плечевого пояса и рук.

Если комплекс состоит из **пяти упражнений**, то они проводятся в следующем порядке:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища — наклоны;
- 3) для туловища — повороты;

4) для ног;

5) для мышц плечевого пояса и рук.

Упражнения для мышц плечевого пояса

(состоят из трех частей)

- поднять руки вперед;
- поднять руки вверх;
- опустить руки.

Общеразвивающие упражнения для туловища

- наклоны вперед;
- наклоны в стороны;
- повороты в стороны.

Исходные положения для туловища:

- сидя на стульях;
- сидя на полу;
- лежа на спине или животе.

Исходные положения для рук во время упражнений для туловища:

- руки на поясе;
- руки впереди.

Упражнения для ног

- подскоки на месте на двух ногах, на одной попеременно;
- приседания.

Исходное положение для ног: ступни параллельно, на ширине плеч.

Руководство для взрослых

Увеличивается число упражнений без показа, выполняемых по словесному описанию. Объяснения краткие и четкие.

Взрослый напоминает детям схему упражнения, последовательность его элементов. Например: «Поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз-два-три, выпрямились».

Взрослый не ограничивается общим рисунком движения, он объясняет и показывает четкие исходные положения и фиксированные промежуточные.

Разучивается техника движений.

Ребенка приучают различать, запоминать и применять разные способы движений, становится возможным самоконтроль, внимательное прослеживание движения.

Взрослый

- показывает детям правильное положение корпуса во время выполнения упражнений для формирования осанки;
- напоминает, когда удобнее совершать вдох и выдох;
- следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 4–5 лет

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Комплекс № 1

«Потанцуем!»

1. «ВСТРЕТИЛИСЬ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2 — опустить руки.

Повторить: 4 раза.

2. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2 — вернуться в и. п. То же в левую сторону.

Повторить: по 3 раза.

3. «ПРИТОПЫ»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать: «Топ!». 2 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

4. «ПРУЖИНКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны; поднять руки, согнутые в локтях; кисти рук изображают фонарики.

Комплекс № 2

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ» (рис. 22)

И. п.: сидя, ноги скрестно, прямые руки в упоре сзади.

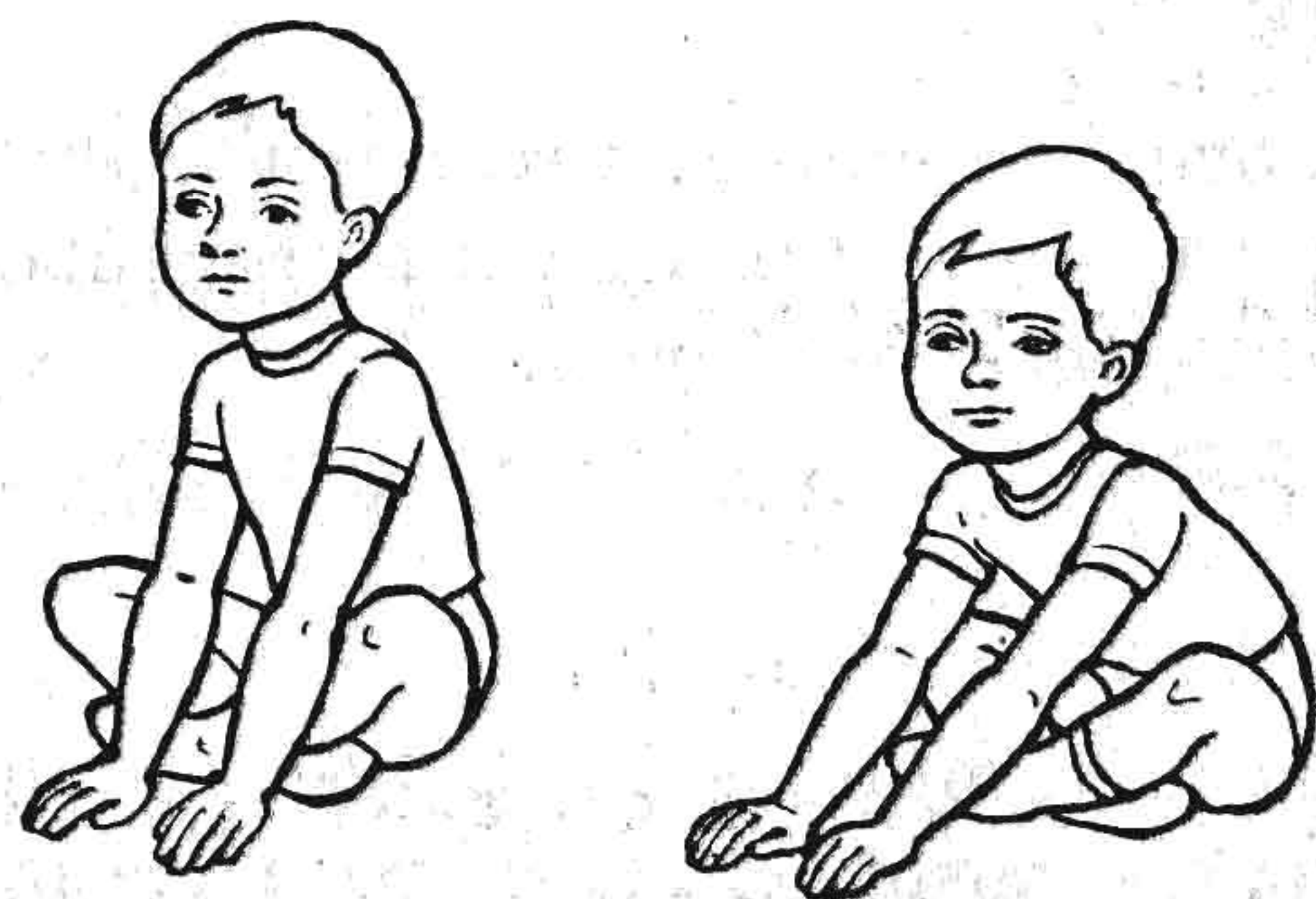


Рис. 22

Выполнение: 1 — наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами. 2 — хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3 — хлопнуть ладонями перед ногами. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги в основной стойке — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 — пружинки. 3 — приседание. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «НЕВАЛЯШКА»

И. п.: лежа на спине, руки на затылке.

Выполнение: 1-2 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 — поворот на спину. 4-5 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5. «ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко.

Ходьба на месте.

Повторить: 3 раза.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Комплекс № 3 (с кубиками)

1. «КУБИК О КУБИК» (рис. 23)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

Выполнение: 1 — кубики вперед. 2 — стукнуть кубиком о кубик, сказать: «Тук». 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

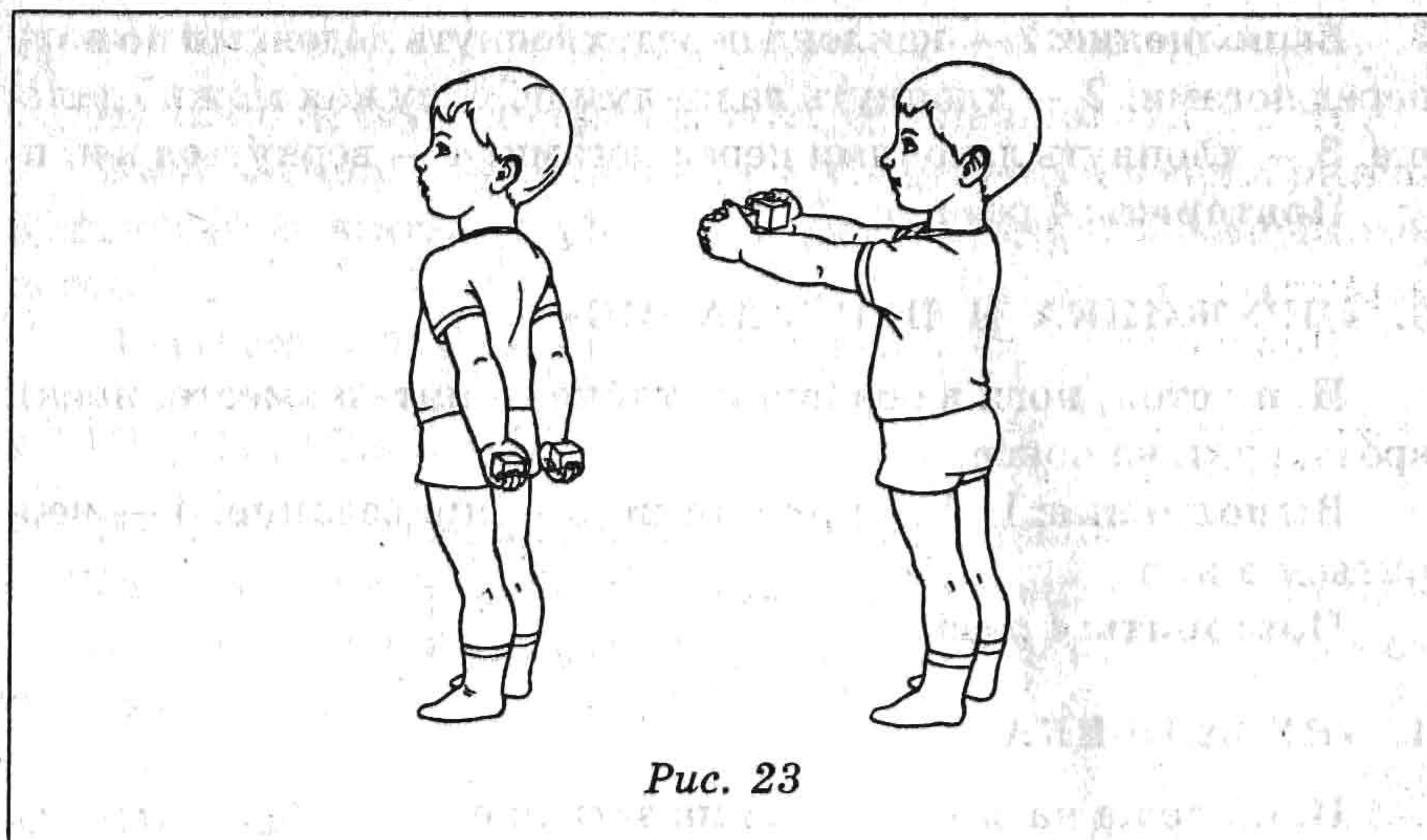


Рис. 23

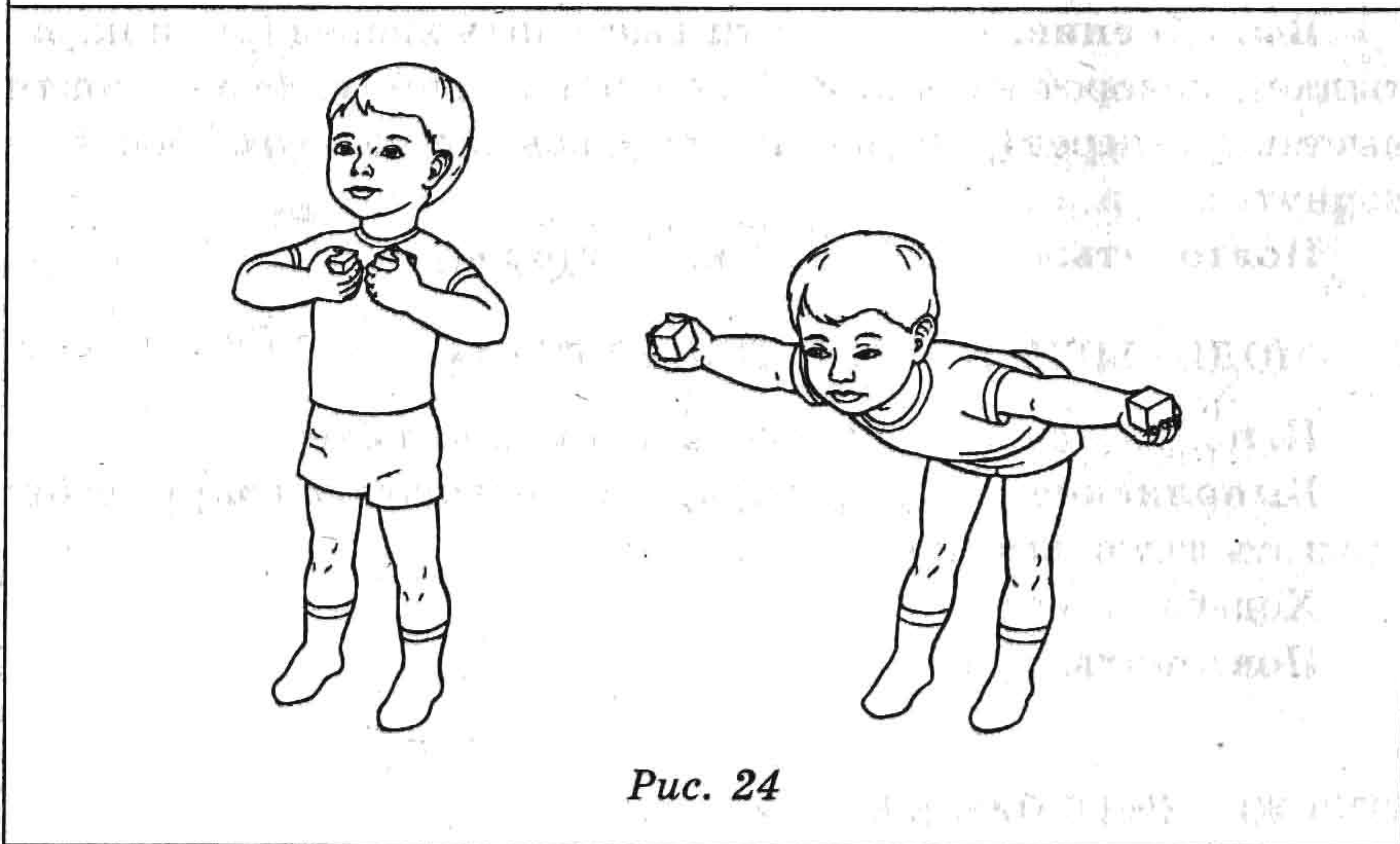


Рис. 24

2. «НАКЛОН» (рис. 24)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью.

Выполнение: 1 — наклон вперед, кубики в стороны. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «ГОРКА» (рис. 25)

И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — согнуть ноги в коленях — «горка». 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

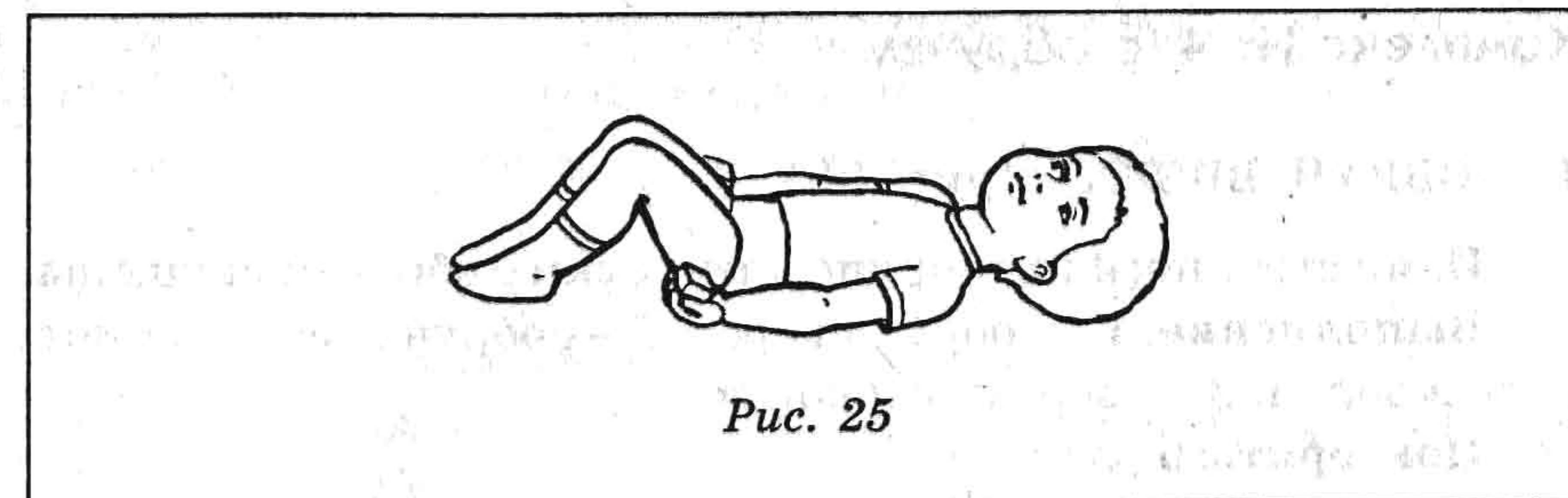


Рис. 25

4. «БРЕВНЫШКО» (рис. 26)

И. п.: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой.

Выполнение: 1–2 — поворот на бок, на живот (без помощи рук и ног). 3–4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

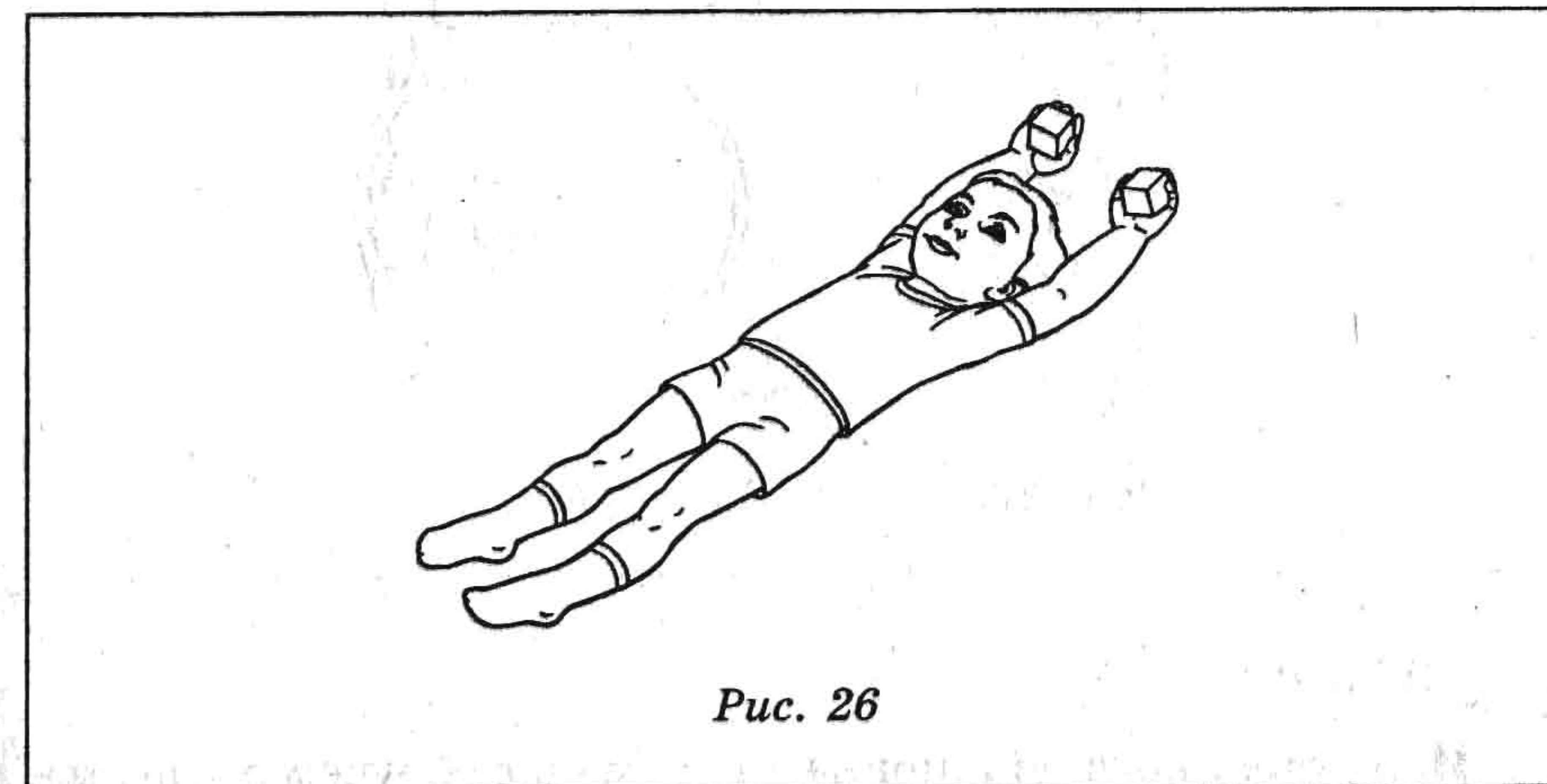


Рис. 26

5. «ПОДСКОКИ» (рис. 27)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу.

Выполнение: 8–10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс № 4 (с обручем)

1. «ОБРУЧ ВВЕРХ» (рис. 28)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены.

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — обруч вверх, посмотреть в обруч. 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.



Рис. 27



Рис. 28

2. «ПОВОРОТ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены.

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — поворот в сторону, обруч перед собой. 3 — вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью.

Выполнение: 1 — присесть, обруч поставить на пол, сказать: «Вниз». 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «ШОФЕРЫ»

И. п.: ноги параллельно, обруч в руках внизу.

Выполнение: 1 — поднять руки вперед, обруч перед собой — «держим руль». 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

Комплекс № 5 (с мячом среднего диаметра — 15 см)

1. «МЯЧ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

Выполнение: 1 — руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ С МЯЧОМ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

Выполнение: 1 — поднять мяч вверх. 2 — наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 — вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПОВОРОТ С МЯЧОМ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди.

Выполнение: 1 — поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу.

Выполнение: 1 — присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

5. «ПЕРЕЛОЖИ МЯЧ» (рис. 29)

И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой — мяч.

Выполнение: 1 — поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку. 2 — вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 — поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

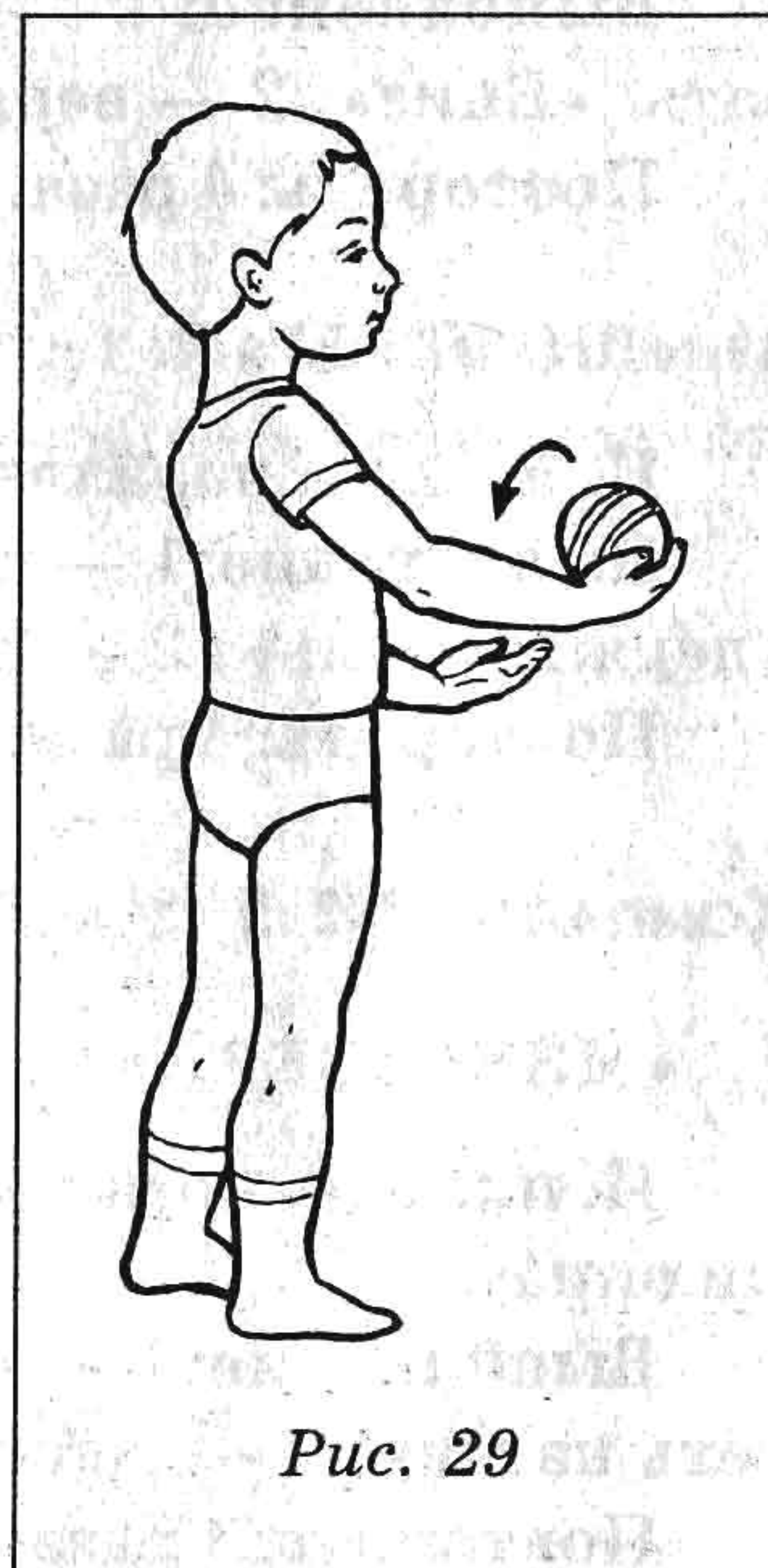


Рис. 29

Комплекс № 6 (с ленточками)

1. «ВОЛНЫ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — руки с ленточками вперед. 2–3 — движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОН» (рис. 30)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

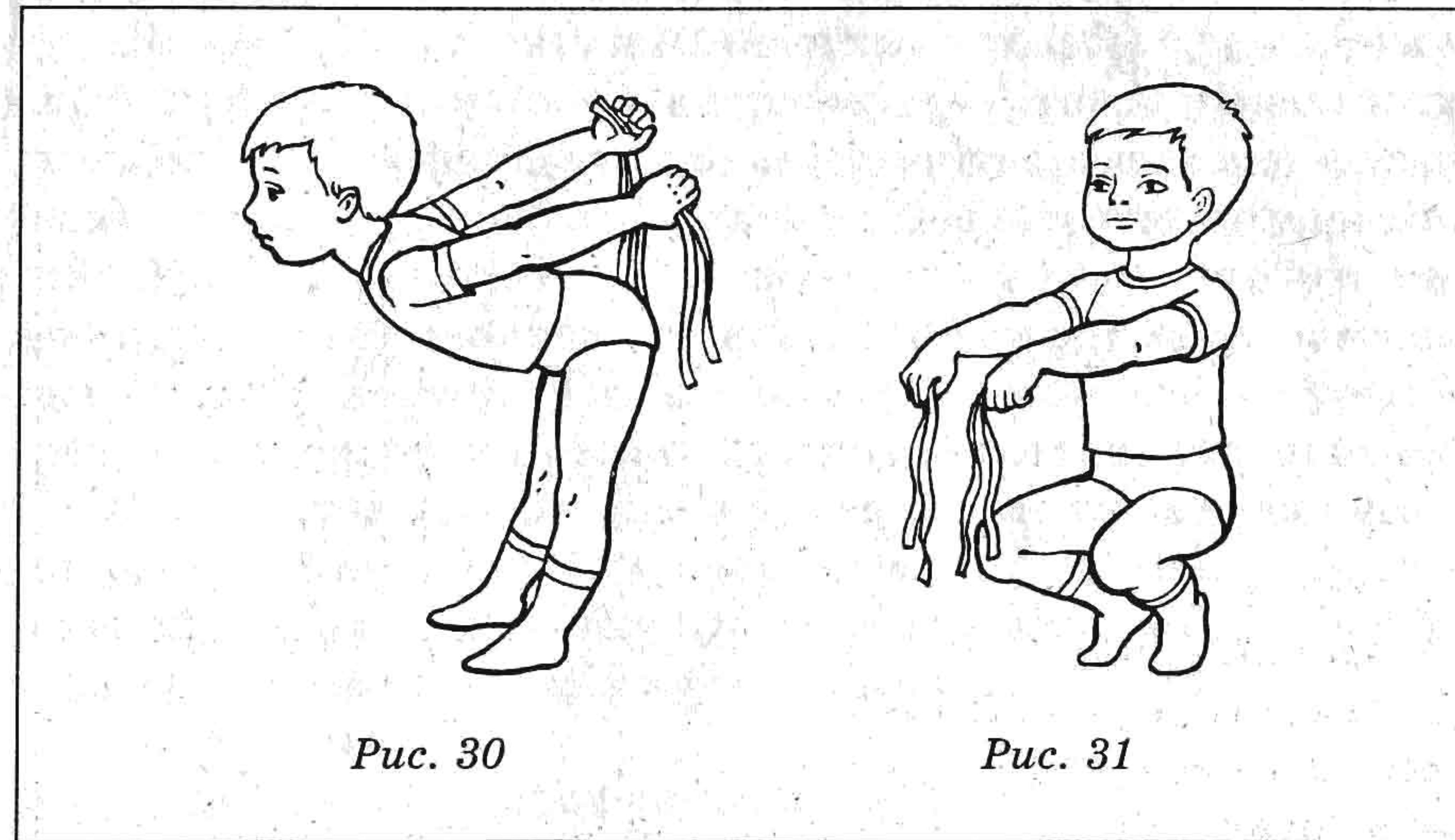


Рис. 30

Рис. 31

3. «ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ»

И. п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

4. «ПРИСЕДАНИЯ» (рис. 31)

И. п.: основная стойка, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

5. «ВПЕРЕД-НАЗАД»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.

Выполнение: 1–3 — махи руками: одна рука вперед, другая — назад; спину держать прямо; смотреть перед собой. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

В старшем дошкольном возрасте дети хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Поэтому приемы проведения утренней гимнастики усложняются. Имитационные упражнения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревка; дети могут выполнять упражнения с двумя однородными предметами.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы с различными заданиями на внимание — например, по сигналу изменить вид ходьбы. Для профилактики плоскостопия продолжают использовать ходьбу на носках, на пятках. Вводится новое упражнение для стоп — ходьба по-медвежьей, — которое требует медленного темпа выполнения и повышенного внимания к осанке детей: спина должна быть выпрямлена, смотреть следует вперед, а не вниз, руки в стороны или на поясе (для усложнения).

В утреннюю гимнастику включаются **сложные виды бега** — широкий, размашистый, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега даются в начале комплексов. Завершает зарядку обычный бег.

Виды прыжков:

- на двух ногах с продвижением вперед;
- поочередные подскоки на правой и левой ноге;
- прыжком ноги в стороны, вместе.

Длительность утренней гимнастики — 8–10 минут.

Комплексы состоят из 5–6 упражнений.

Упражнения повторяются 6–8 раз.

Если в комплекс включено **шесть общеразвивающих упражнений**, то они выполняются в такой последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног;
- 4) для мышц плечевого пояса и рук;
- 5) для туловища;
- 6) для ног.

При выполнении упражнений дыхание может регулироваться произнесением коротких слов или звуков в момент естественного сжатия грудной клетки — во время наклона дети говорят: «Вниз».

Упражнения для мышц плечевого пояса

(состоят из четырех частей)

- вытянуть руки вперед;
- поднять руки вверх;
- вытянуть руки вперед;
- опустить руки.

Общеразвивающие упражнения для туловища

- наклоны вперед;
- наклоны в стороны;
- повороты в стороны.

Усложняются исходные положения:

- сидя на полу, выпрямив ноги;
- сидя по-турецки;
- стоя на коленях.

Упражнения для ног

- подскоки;
- приседания;
- подъемы на носки;
- одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног из положения сидя.

Исходные положения для рук во время упражнений для ног:

- руки на поясе;
- руки впереди;
- руки в стороны.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Взрослый показывает движение или его части, если упражнение сложное. В большинстве случаев взрослый только напоминает, объясняет, указывает, как выполнять упражнение:

- оттягивать носки ног;
- стоять, сидеть или лежать в подтянутой позе и т.д.;
- взрослый обращает внимание детей на качество движения, напоминает правила дыхания.

Если утренняя гимнастика проходит в хорошем темпе, весело и увлекательно, то у ребенка появляется осознанное желание участвовать в зарядке, как в любимой игре. Это формирует у дошкольника привычку к ежедневным упражнениям.

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 5–6 лет

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Комплекс № 1

1. «УШКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2. «НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2–5 — пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «СТРУНКА»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ» (рис. 32)

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

5. «ЛОШАДКИ»

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

6. «ПОДСКОКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1–10 — подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование).

Повторить: 3 раза.

Комплекс № 2 (игровой)

«Путешествие по морю-океану»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: «ИДЕМ НА ПРИСТАНЬ»

Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней

стороне стопы). Смена вида ходьбы — по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте).

1. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — поворот головы вправо. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2. «БАГАЖ» (рис. 33)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

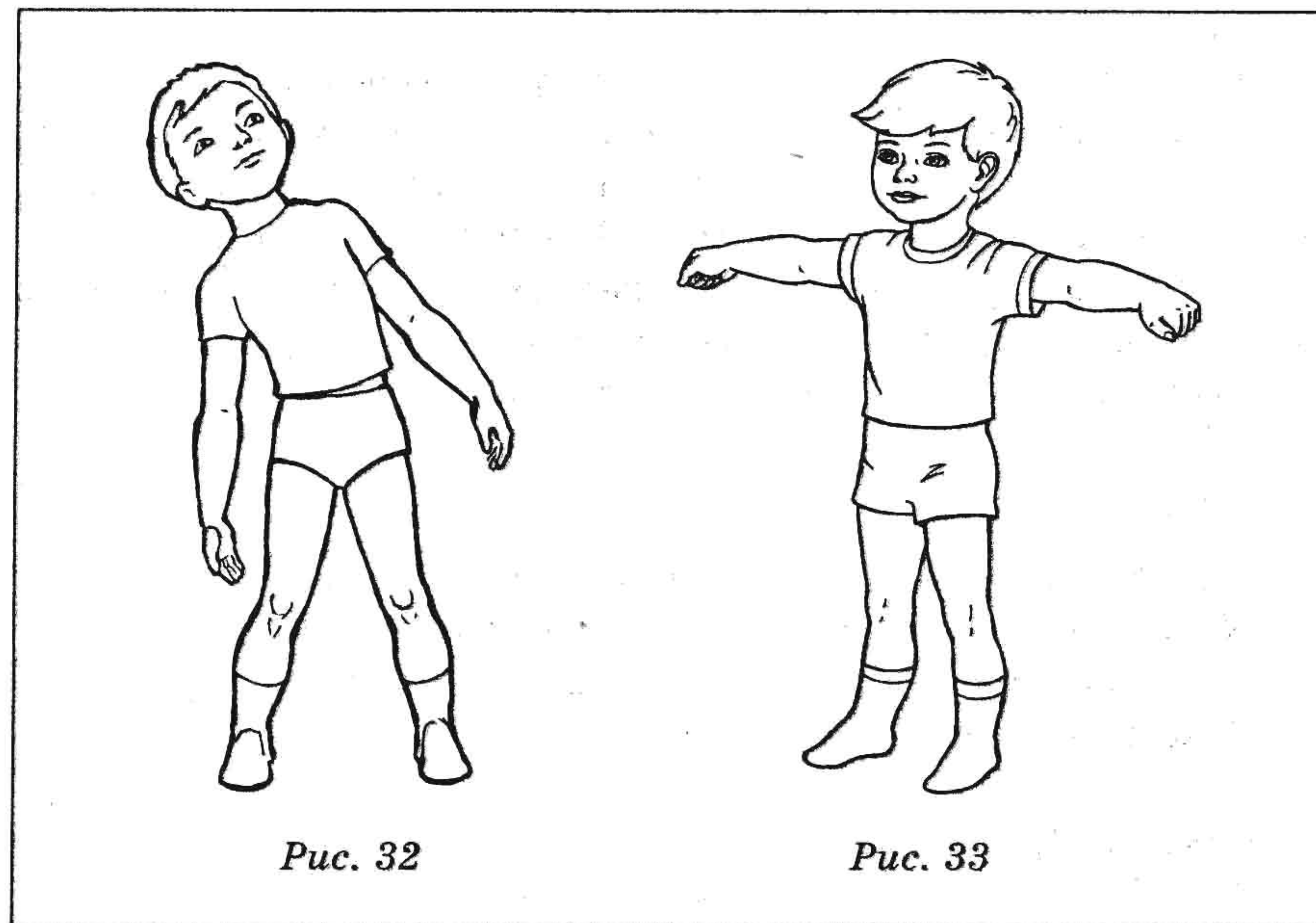


Рис. 32

Рис. 33

3. «МАЧТА» (рис. 34)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1–2 — левая рука на поясе; наклон в левую

сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить: 4-5 раз.

4. «ВВЕРХ-ВНИЗ»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.

Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

5. «ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ» (рис. 35)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 5 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.



Рис. 34



Рис. 35

6. «ДРАИМ ПАЛУБУ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

7. «А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА...» (рис. 36)

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

Повторить: 4-5 раз.

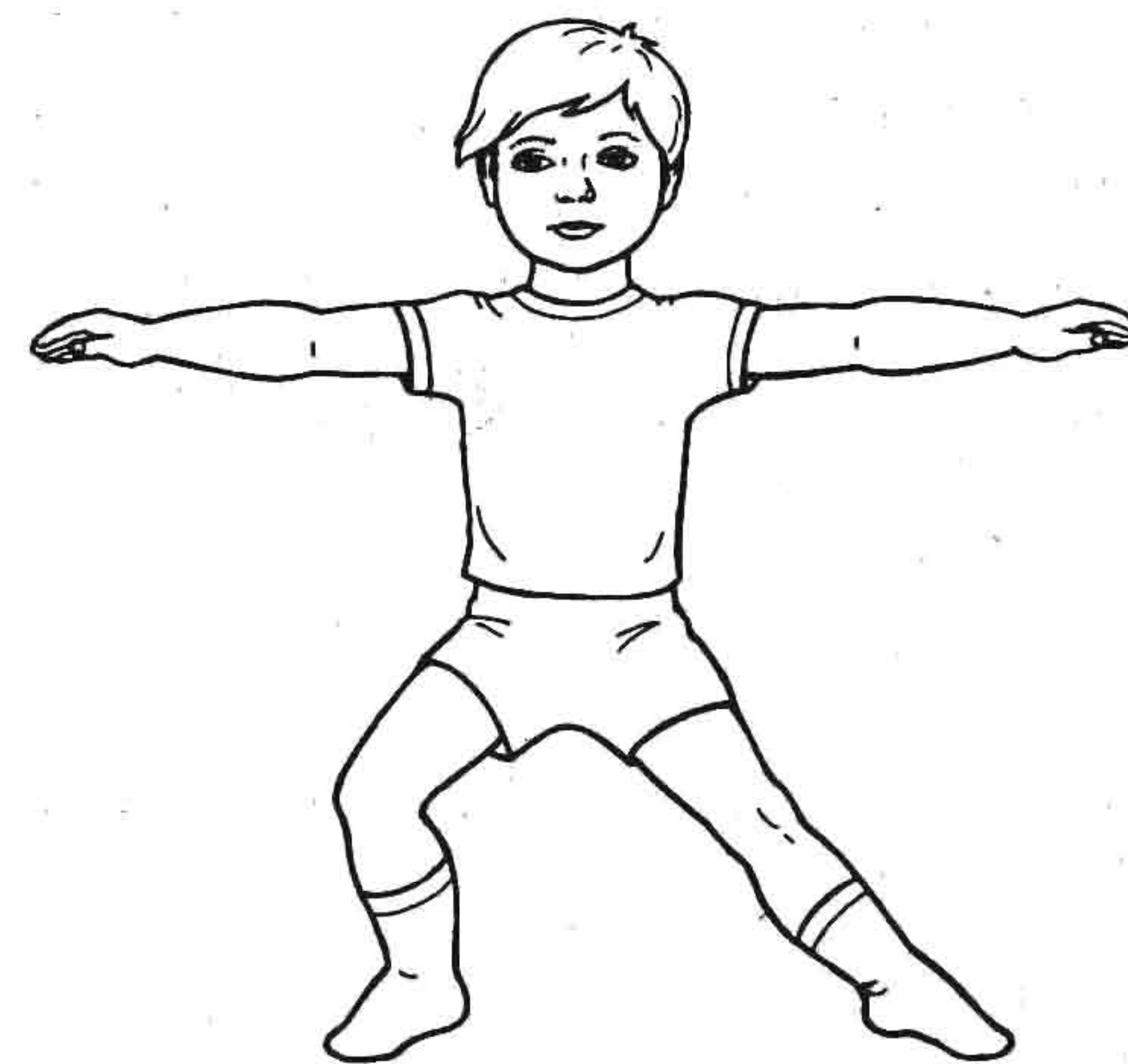


Рис. 36

Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны-вверх, постепенно замедляя темп.

Комплекс № 3 (игровой)

«На корабле»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Взрослый сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле.

1. «ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ» (рис. 37)

Взрослый: «Поднимемся по веревочной лестнице». Потом объясняет упражнение и показывает движения.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1–2 — поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки. 3–4 — поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки.

Повторить: 6 раз.



Рис. 37

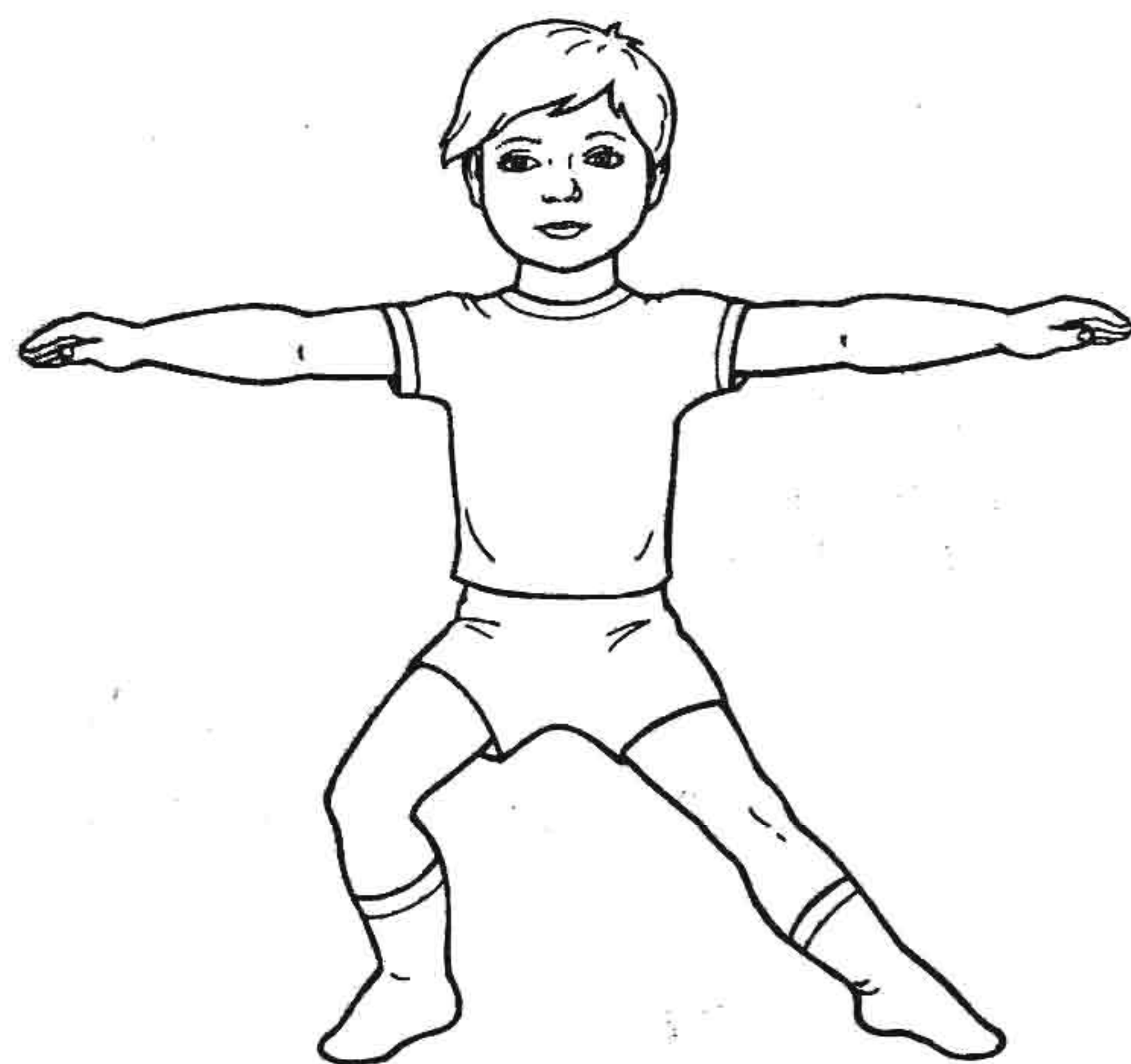


Рис. 38

2. «КАЧКА» (рис. 38)

Взрослый объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается».

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 1 — перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок. 2 — вернуться в и. п. 3 — перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «РЫБКА» (рис. 39)

Взрослый спрашивает: «Каких животных мы обязательно увидим в море?» Дети отвечают. Взрослый: «Правильно! Конечно же, много рыбок».

И. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1–2 — одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх. 3–4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

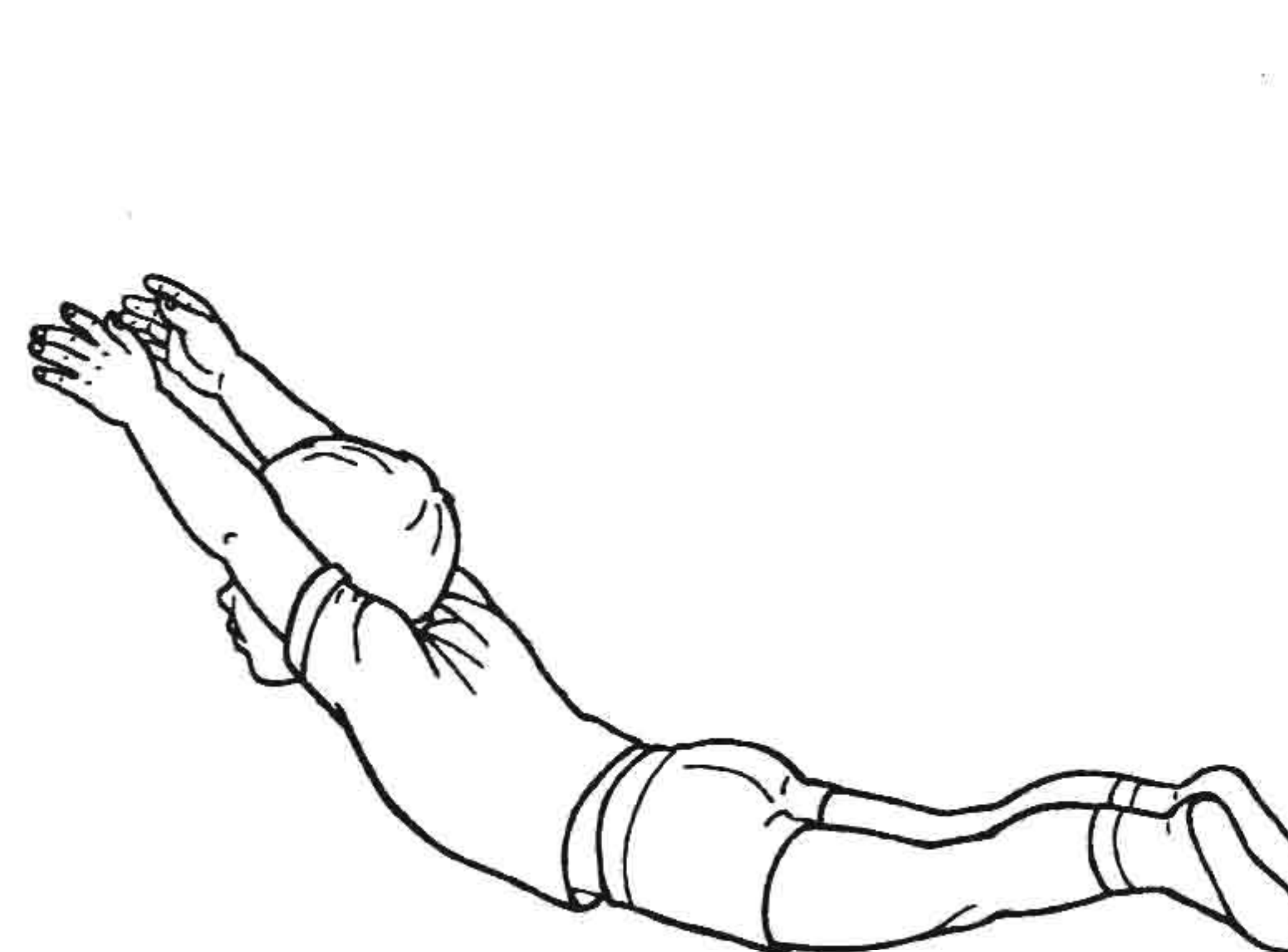


Рис. 39

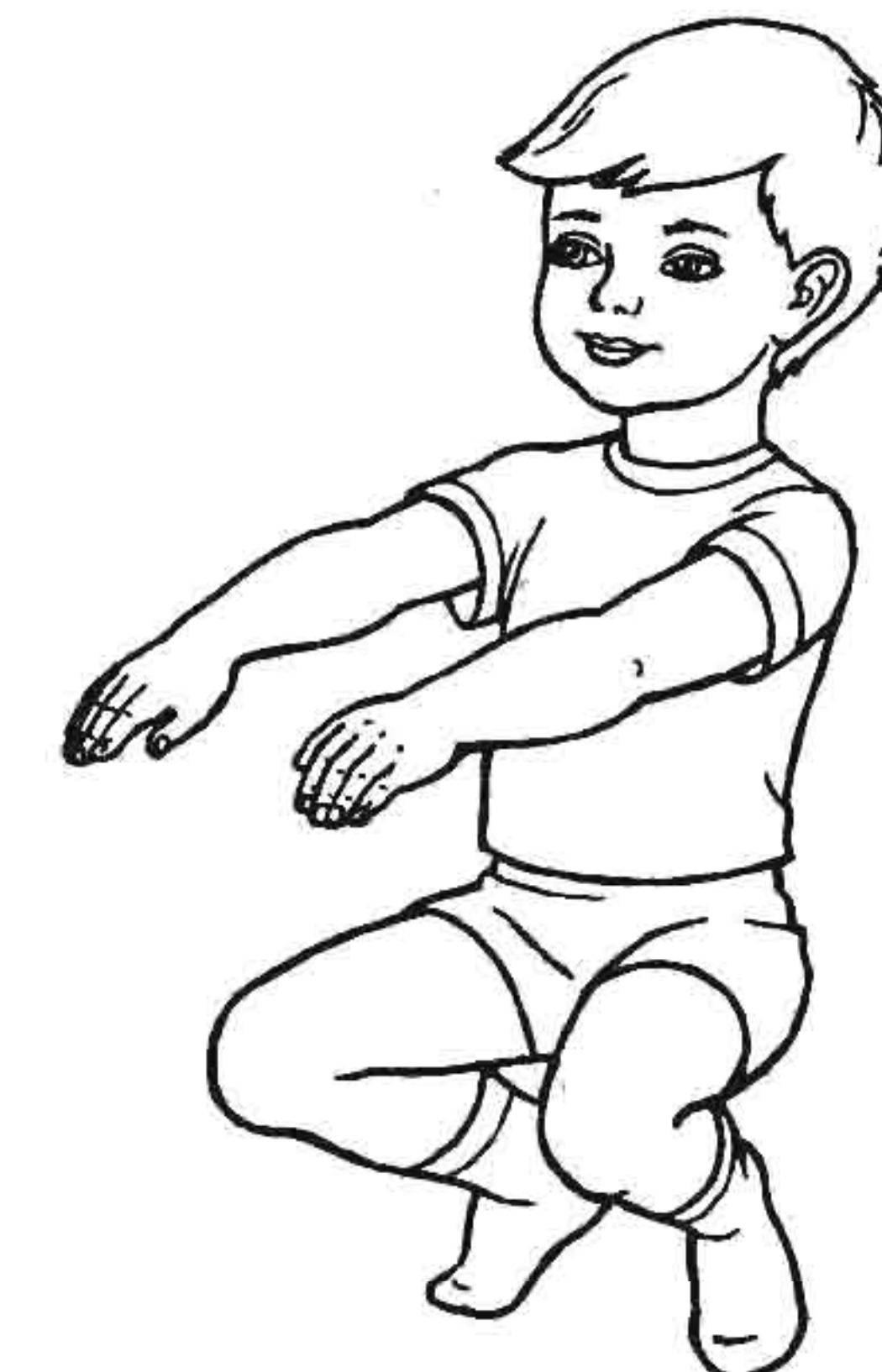


Рис. 40

4. «ПАЛУБА — ТРЮМ» (рис. 40)

Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру «Палуба — трюм». Когда я говорю: «Палуба» — вы выпрямляетесь, а когда говорю: «Трюм» — вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной».

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Взрослый и дети произносят: «Трюм».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Палуба».)

Повторить: 6-8 раз.

5. «МАЯК» (рис. 41)

Взрослый рассказывает: «На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой.

(Взрослый произносит: «Огонь зажегся».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Огонь погас».)

Повторить: 6-8 раз.

Заключительная часть

Взрослый: «Вот и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой». Завершает комплекс ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д. Продолжительность — до 1 минуты.

Комплекс № 4 (игровой)

«Цапля»

1. «ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: основная стойка.

Выполнение: 1-3 — подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опус-

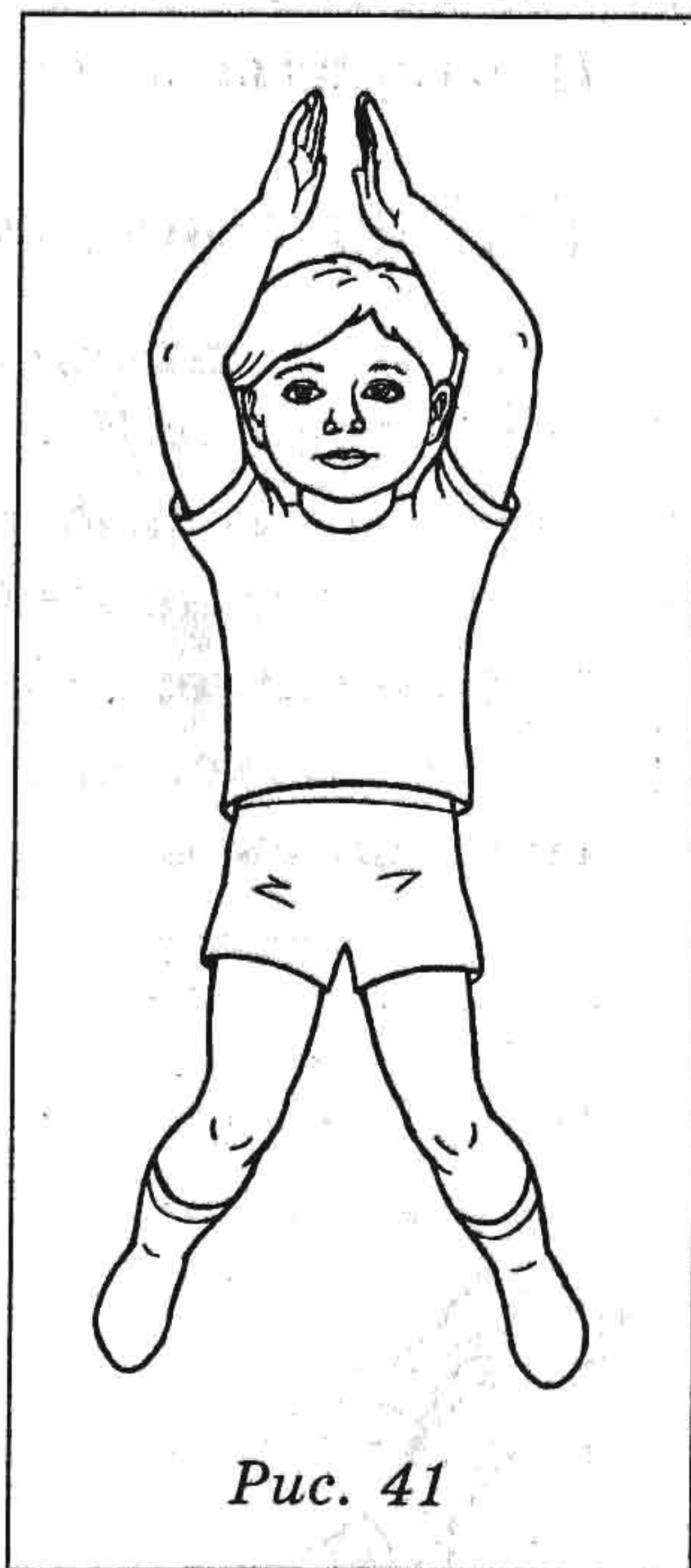


Рис. 41

каются, при выпрямлении — поднимаются. 4 — волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 — медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 — выдержка.

Повторить: 4 раза в медленном темпе.

2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 6 раз.

4. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза обеими ногами.

5. «ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ» (рис. 42)

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1-4 — приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным под-

ниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5 — выпрямиться. 6 — выдержка.

То же с левой ноги.

Повторить: 4 раза обеими ногами.



Рис. 42

Завершает комплекс ходьба по кругу с использованием движений из упражнения «Цапля машет крыльями».

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Комплекс № 5 (с гимнастической палкой)

1. «ПАЛКУ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держат ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

Выполнение: 1 — прямыми руками поднять палку вверх. 2 — опустить палку на плечи. 3 — прямыми руками поднять палку вверх. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

Выполнение: 1 — поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 — то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ» (рис. 43)

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу.

Выполнение: 1 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 — вернуться в и. п. 3 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза каждой ногой.



Рис. 43

5. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

Выполнение: 1 — 10 — прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться).

Ходьба с махами руками (марширование).

Повторить: 3 раза.

Комплекс № 6 (с косичкой — шнуром длиной 60–70 см)

1. «КОСИЧКУ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.

Выполнение: 1 — поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.

Выполнение: 1 — поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 — наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 — выпрямиться, руки с косичкой вверх. 4 — вернуться в и. п.

То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ТРЕУГОЛЬНИК» (рис. 44)

И. п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).

Выполнение: 1 — одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

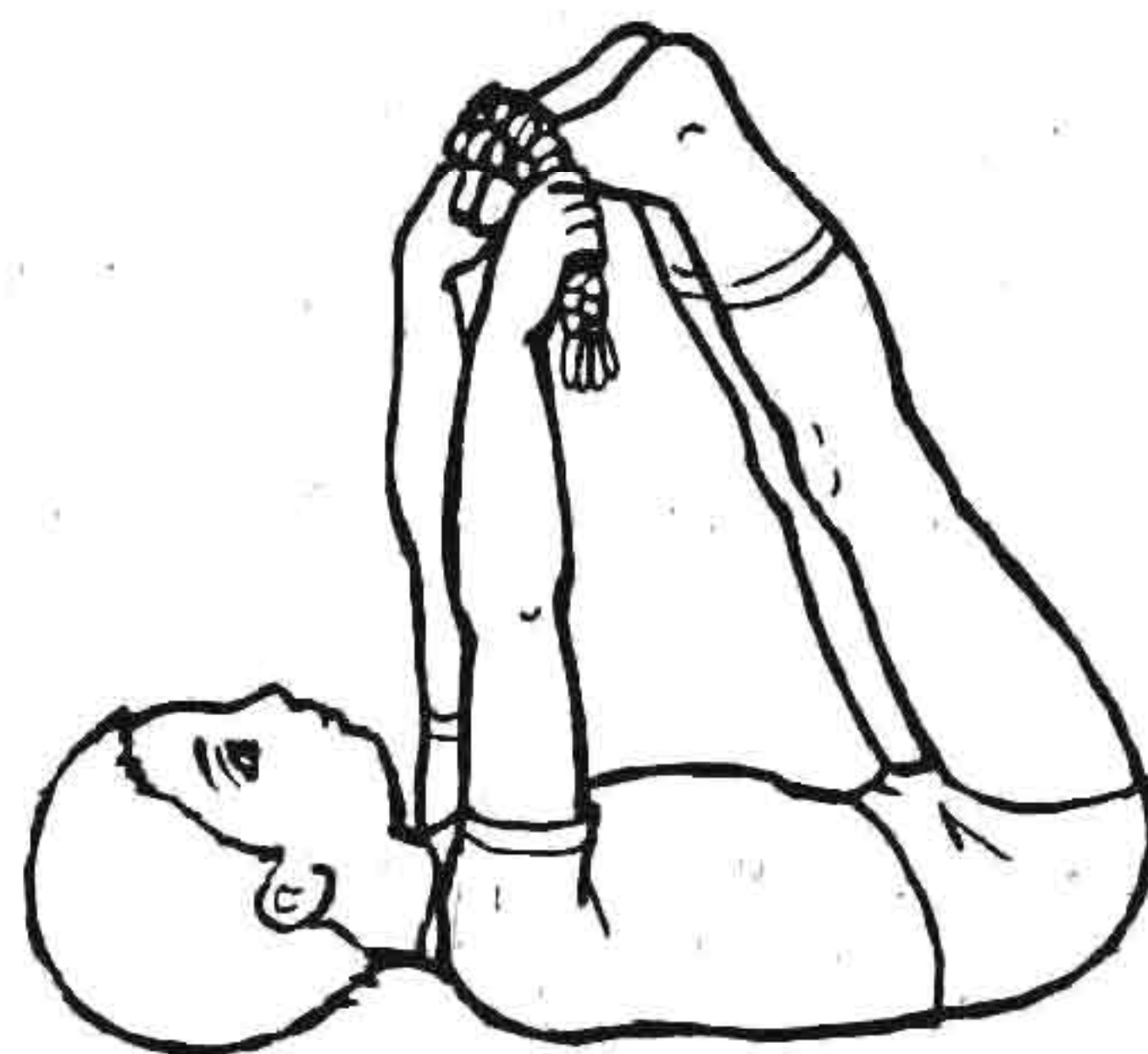


Рис. 44

4. «ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 — руки в стороны. 4 — вернуться в и. п.

То же другой рукой.

Повторить: 3 раза каждой рукой.

5. «ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»

И. п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

Выполнение: 1 — наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 — выпрямиться, руки опущены. 3 — наклон вперед, поднять косичку. 4 — выпрямиться.

Повторить: 3 раза.

6. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

Выполнение: 1–8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед.

Ходьба, руки на поясе.

Повторить: 3 раза.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

У детей подготовительной группы движения становятся более координированными и точными, развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук, произвольная память и внимание, наблюдательность.

Все это создает условия для осознанного качественного выполнения упражнений, в большей мере самостоятельно, по словесному указанию взрослого.

Во вводной части виды ходьбы и бега разнообразны — по диагонали, «змейкой», со сменой направления.

Длительность бега — 35–40 секунд. Дети чередуют 8 прыжков и ходьбу на месте. Чередование повторяется 4 раза.

Виды прыжков:

- на двух ногах на месте;
- на двух ногах, продвигаясь вперед;
- ноги в стороны, вместе;
- поочередно на правой и левой ноге;
- со скакалкой.

Длительность утренней гимнастики — 10–12 минут.

Комплексы состоят из 5–6 упражнений.

Упражнения повторяются 8–10 раз.

Если в комплекс включено **шесть общеразвивающих упражнений**, то последовательность выполнения может быть такой же, как и в старшей группе. Если же включены прыжки, то возможен такой подбор: 1) для мышц плечевого пояса и рук; 2) для туловища; 3) для ног; 4) для туловища; 5) для ног; 6) для туловища; 7) для ног — прыжки.

При выполнении упражнений выдох сопровождается произнесением коротких звуков и слов.

Упражнения для мышц плечевого пояса

Упражнения состоят из четырех частей и выполняются из более сложного *исходного положения*, например сидя верхом на гимнастической скамейке:

- руки вперед;
- вверх;
- вперед;
- опустить.

Используются такие физкультурные пособия, как палки, обручи, мячи, индивидуальные шнуры.

Общеразвивающие упражнения для туловища

- наклоны вперед;
- наклоны в стороны;
- повороты в стороны.

Исходные положения:

- сидя на полу, выпрямив ноги;
- сидя по-турецки;
- стоя на коленях.

Упражнения для ног

- прыжки;
- приседания и полуприседания;
- подъем на носки;
- одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног из положения сидя;
- подъем на носки.

Исходные положения для рук во время упражнений для ног:

- руки на поясе;
- руки впереди;
- руки в стороны.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Взрослый использует, в основном, словесные указания, поскольку подбор упражнений практически такой же, как и для старшего возраста, но с некоторыми усложнениями.

Взрослый может обратить внимание детей на дыхание: «Раз, два, три — выдох».

При разучивании наиболее сложных упражнений взрослый сочетает объяснение с демонстрацией упражнения (самостоятельно или с помощью одного из детей).

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 6–7 лет

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Комплекс № 1

1. «СОСНА»

И. п.: основная стойка, руки опущены.

Выполнение: 1–2 — поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох. 2 — вернуться в и. п. 3–4 — плавно опустить руки вниз, выдох.

Повторить: 5 раз.

2. «ВЕТЕР»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: 1 — поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2–3 — наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «ГОРКА»

И. п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1–2 — скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. 3–4 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1–2 — руки в стороны, вдох. 3–4 — наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и. п.

Повторить: 6 раз.

5. «КАЧАЛКА» (рис. 45)

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.

Выполнение: 1 — обхватить руками колени, голову наклонить. 2–3 — сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.



Рис. 45

6. «НА ОДНОЙ НОЖКЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1–5 — подскоки на правой ноге. 6–10 — подскоки на левой ноге.

Ходьба на месте с махами рук (марширование).

Повторить: 3 раза.

Комплекс № 2 (с использованием стены)

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки опущены.

Выполнение: 1–2 — скользя руками по стене, поднять их вверх, вдох. 3–4 — вернуться в и. п., выдох.

Повторить: 5 раз.

2. «ШАГАЕМ РУКАМИ ПО СТЕНЕ»

И. п.: основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди.

Выполнение: 1–4 — перебирая руками по стене, наклониться до пола, — выдох. 5–8 — то же движение, но выпрямляясь, — вдох.

Повторить: 4 раза.

3. «СЛЕДЫ»

И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 — вернуться в и. п., вдох. 3 — то же другой ногой. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

4. «НОЖНИЦЫ»

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены.

Выполнение: 1 — прямые руки скрестно перед грудью, выдох. 2 — вернуться в и. п., касаясь ладонями стены, вдох.

Повторить: 4–5 раз.

5. «ШАГАЕМ НОГАМИ ПО СТЕНЕ» (рис. 46)

И. п.: сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1–4 — переставляя ноги по стене, выпрямить их. 5–8 — вернуться в и. п., дыхание в произвольном ритме.

Повторить: 4 раза.

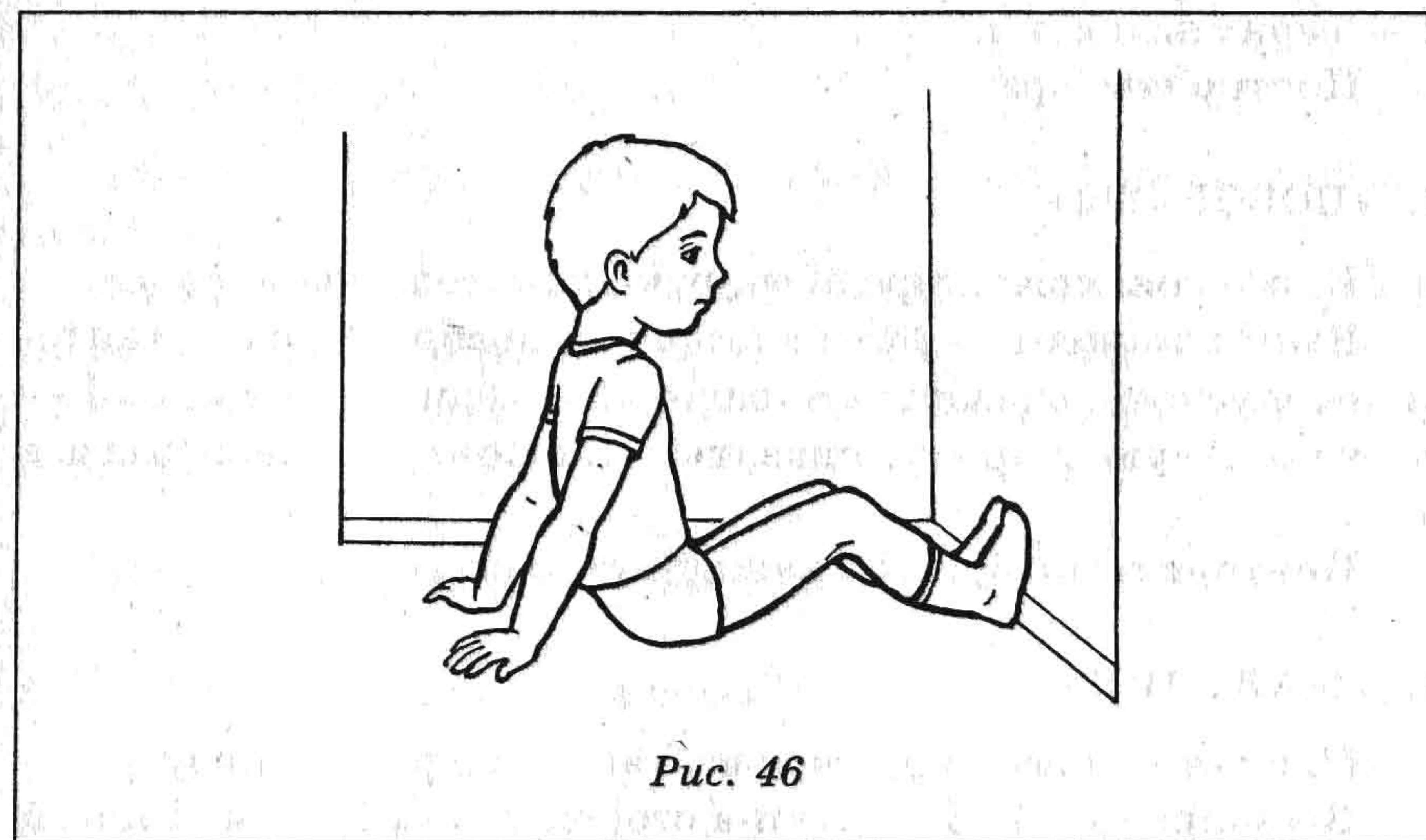


Рис. 46

6. «КОЛЕНО»

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны.

Выполнение: 1–2 — подтянуть согнутую в колене ногу к груди. 3–4 — вернуться в и. п.

То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Комплекс № 3 (с детскими гантелями)

1. «ГАНТЕЛИ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках.

Выполнение: 1 — поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 — то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу.

Выполнение: 1–3 — руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4 — вернуться в и. п.

То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. «ВОКРУГ»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу.

Выполнение: 1–10 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей.

Ходьба с махами руками (марширование).

Повторить: 3 раза.

Комплекс № 4

(с мячом малого диаметра — прыгуном)

1. «ПРЫГУНОК ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 — поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 — поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 — вернуться в и. п., переложить мячик в другую руку. 3 — то же в левую сторону. 4 — вернуться в и. п.

То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРОКАТЫВАНИЕ» (рис. 47)

И. п.: сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу.

Выполнение: 1 — наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

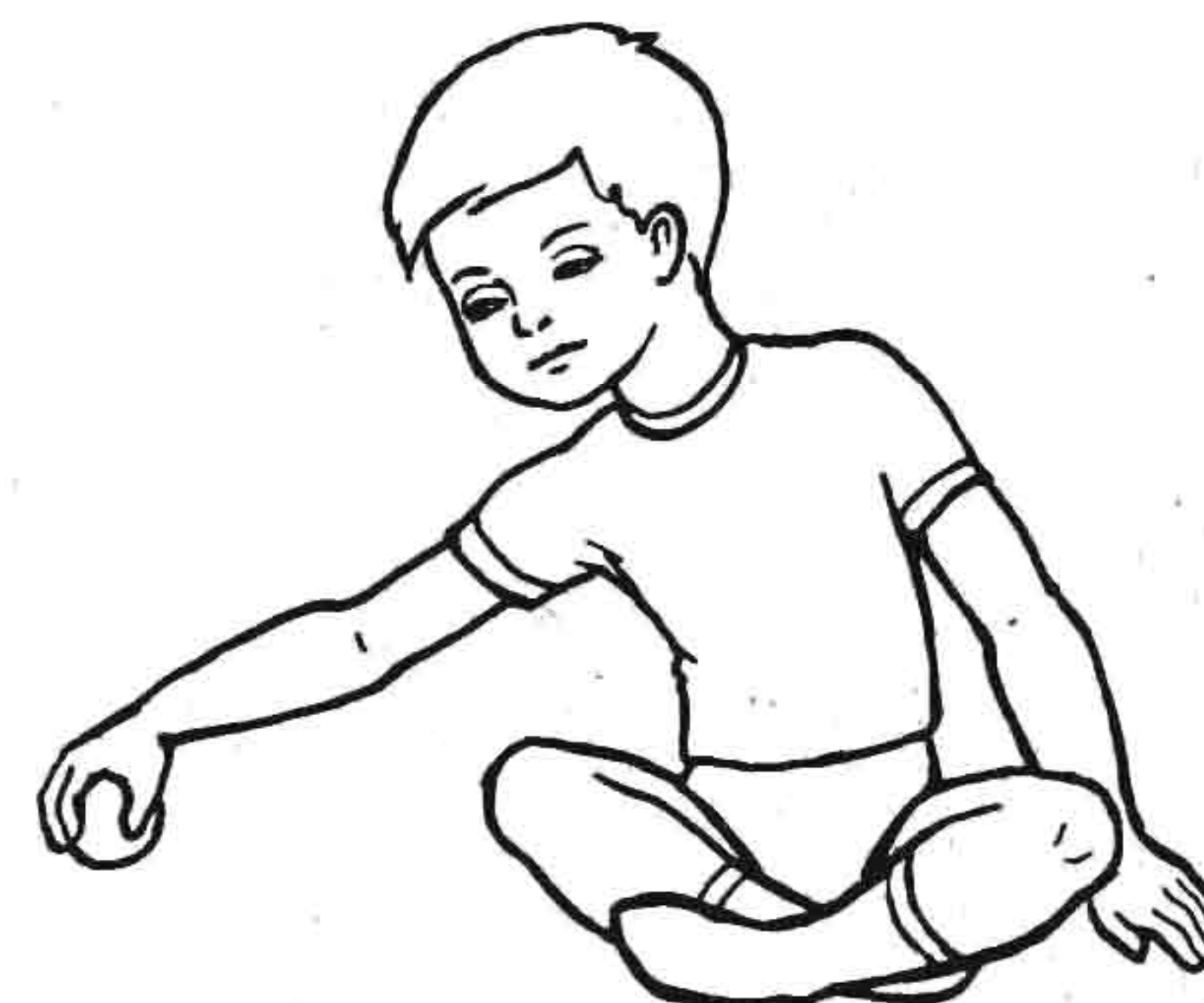


Рис. 47

4. «ПЕРЕЛОЖИ ПРЫГУНОК»

(рис. 48)

И. п.: стоя, мячик в правой руке, руки опущены.

Выполнение: 1 — развести руки в стороны. 2 — наклон вперед-вниз; соединить руки под правым коленом; переложить мячик в левую руку. 3 — обе руки в стороны. 4 — то же другой рукой.

Повторить: по 3 раза каждой рукой.

5. «УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке.

Выполнение: 1-2 — бросить мячик одной рукой об пол, поймать другой рукой. 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

6. «ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ»

И. п.: ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса, мячик в руках.

Выполнение: 1-8 — прыжки на правой ноге, мячик в левой руке.

То же на левой ноге, мячик в правой руке.

Ходьба, руки с мячом двигаются свободно.

Повторить: по 3 раза на каждой ноге.



Рис. 48

Комплекс № 5 (с воздушным шаром или надувным мячом)

1. «ПОДБРАСЫВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, воздушный шар в обеих руках перед грудью.

Выполнение: 1-2 — подбросить воздушный шар обеими руками и поймать его. 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, шарик в обеих руках за спиной, руки опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед; руки держать максимально высоко, удерживать шарик. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

3. «ВЫПАДЫ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены, шар в обеих руках.

Выполнение: 1 — выпад вперед правой ногой (согнуть ногу в колене), вес тела переносится на правую ногу; прямые руки с шаром вперед; левую ногу на носок. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же, но перенести вес тела на левую ногу. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

4. «БРЕВНЫШКО»

И. п.: лежа на спине, руки выпрямлены над головой, воздушный шар в обеих руках, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1-2 — без помощи рук и ног повернуться на бок. 3-4 — повернуться на живот.

Так же в обратную сторону.

Повторить: 4 раза.

5. «УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»

И. п.: основная стойка, руки с воздушным шаром внизу.

Выполнение: 1 — присесть на носках, спина прямая, колени в стороны; подбросить воздушный шар вверх. 2 — быстро встать, поймать шар — вернуться в и. п.

Повторить: 6-8 раз.

6. «ВОЗДУШНЫЕ, ЛЕГКИЕ ПУШИНКИ»

И. п.: ноги параллельно, руки опущены, висят, шар в одной руке.

Выполнение: 1-10 — легкие подскоки то на одной ноге, то

на другой, одновременно легкие взмахи прямыми руками вперед-назад (поочередно правой и левой).

Ходьба с медленным перекатом ступни с пятки на носок и мягкими движениями рук.

Повторить: 3 раза.

Комплекс № 6 (со скакалкой)

1. «ВЫСОКО»

И. п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках.

Выполнение: 1 — поднять прямые руки вперед. 2 — руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз в медленном темпе.

2. «МИКРОФОН» (рис. 49)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки.

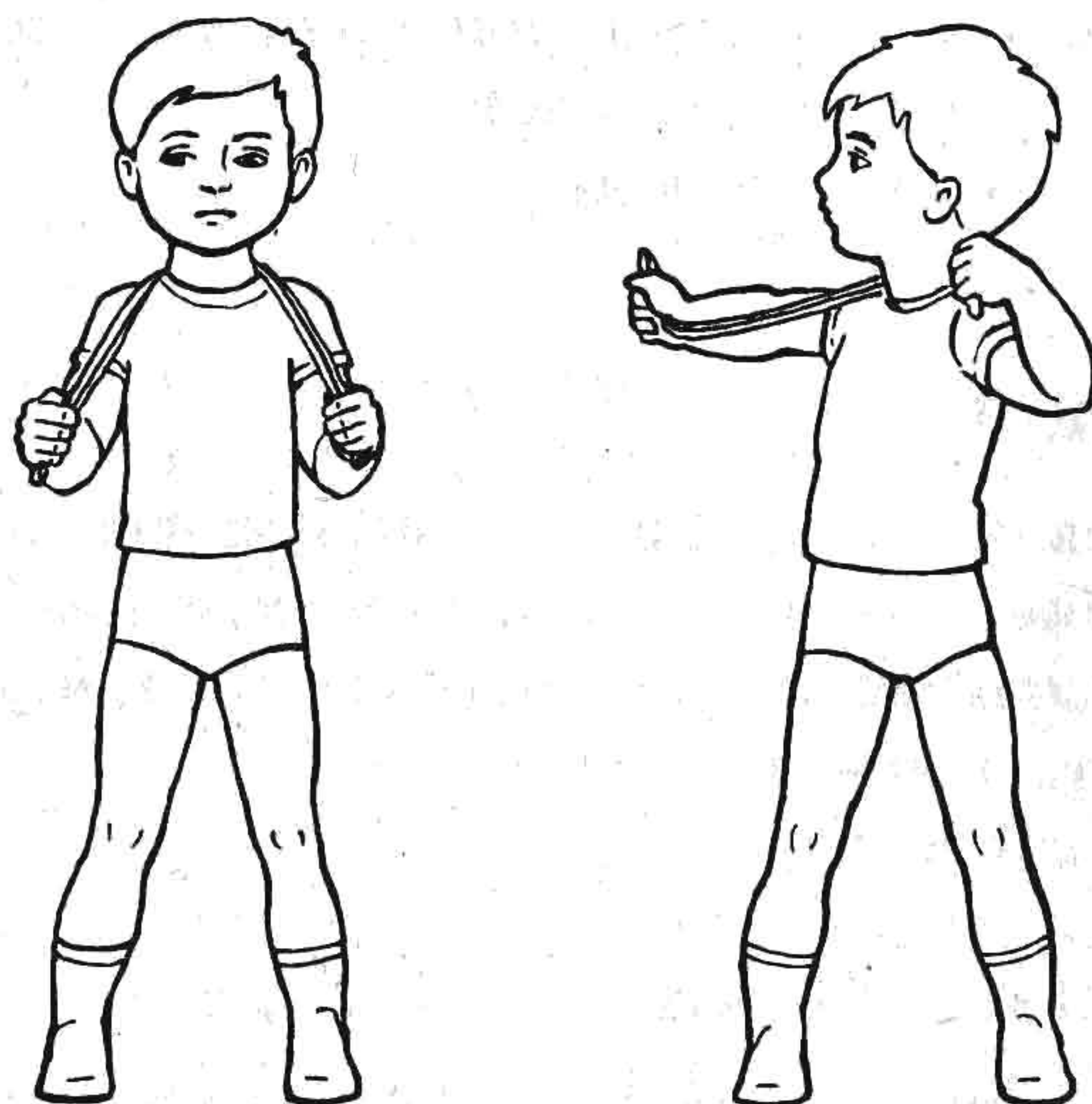


Рис. 49

Выполнение: 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же влево. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «ЛОШАДКИ» (рис. 50)

И. п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках.

Выполнение: 1–2 — руки вверх, правую ногу согнуть в колене — вверх. 3–4 — вернуться в и. п.

То же с другой ноги.

Повторить: по 4 раза каждой ногой.



Рис. 50

4. «КАЧЕЛИ» (рис. 51)

И. п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть.

Выполнение: 1–4 — наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться. 5 — вернуться в и. п., пауза.

Повторить: 2–3 раза.

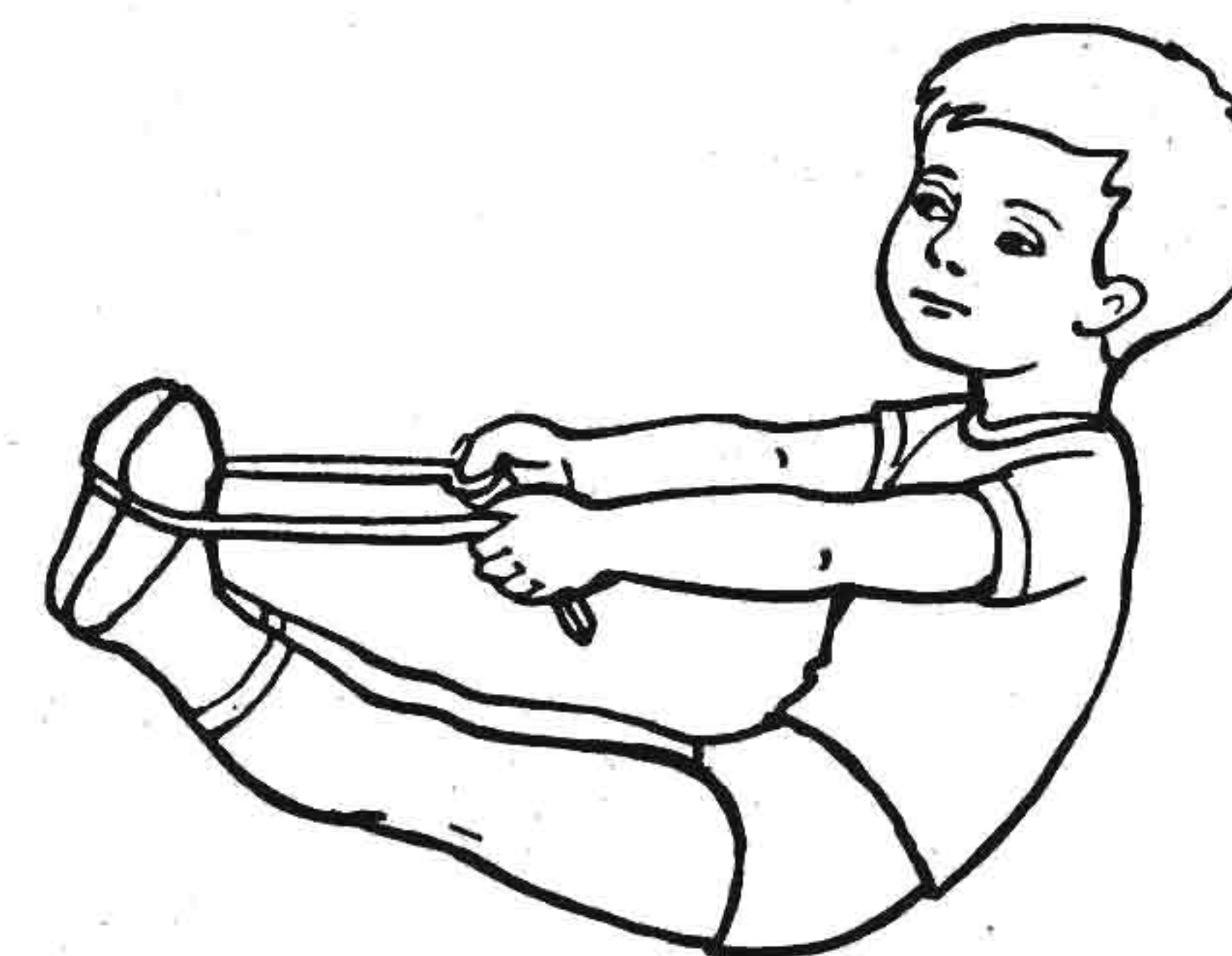


Рис. 51

5. «ПРИСЕДАНИЯ»

И. п.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, в руках.

Выполнение: 1 — скакалку вверх за плечи, вдох. 2 — присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох. 3 — встать, скакалка за плечи, вдох. 4 — вернуться в и. п., выдох.

Повторить: 6 раз в медленном темпе.

6. «ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»

И. п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы.

Выполнение: прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку.

Повторить: 2 раза по 30 прыжков.

Литература

1. *Бабина К. С.* Комплексы утренней гимнастики в детском саду. М.: Просвещение, 1978.
2. *Лескова Г. Л., Буцинская П. П., Васюкова В. И.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1981.
3. *Осокина Т. И.* Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1986.
4. *Осокина Т. И., Тимофеева Е. А.* Гимнастика в детском саду. М.: Просвещение, 1969.

Содержание

Введение	3
Темп проведения утренней гимнастики и выполнения каждого упражнения	6
Исходные положения	8
Исходные положения всего тела	8
Исходные положения для ног	8
Исходные положения для рук	9
Дыхание	12
Утренняя гимнастика для детей 2–3 лет	14
Упражнения для мышц плечевого пояса	15
Общеразвивающие упражнения для туловища	15
Упражнения для ног	15
Руководство для взрослых	15
Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 2–3 лет	16
Упражнения без предметов	
Комплекс № 1	16
Комплекс № 2	16
Комплекс № 3	17
Комплекс № 4	19
Комплекс № 5	19
Комплекс № 6	20
Утренняя гимнастика для детей 3–4 лет	21
Упражнения для мышц плечевого пояса	22
Общеразвивающие упражнения для туловища	22
Упражнения для ног	22
Руководство для взрослых	23
Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 3–4 лет	23
Упражнения без предметов	
Комплекс № 1	23
Комплекс № 2	24
Комплекс № 3	25

Содержание

Упражнения с предметами	
Комплекс № 4 (с погремушкой)	26
Комплекс № 5 (с кубиком)	28
Комплекс № 6 (с султанчиком)	29
Утренняя гимнастика для детей 4–5 лет	31
Упражнения для мышц плечевого пояса	32
Общеразвивающие упражнения для туловища	32
Упражнения для ног	32
Руководство для взрослых	32
Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 4–5 лет	33
Упражнения без предметов	
Комплекс № 1 «Потанцуем!»	33
Комплекс № 2	34
Упражнения с предметами	
Комплекс № 3 (с кубиками)	35
Комплекс № 4 (с обручем)	38
Комплекс № 5 (с мячом среднего диаметра — 15 см)	39
Комплекс № 6 (с ленточками)	40
Утренняя гимнастика для детей 5–6 лет	43
Упражнения для мышц плечевого пояса	44
Общеразвивающие упражнения для туловища	44
Упражнения для ног	44
Руководство для взрослых	45
Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 5–6 лет	45
Упражнения без предметов	
Комплекс № 1	45
Комплекс № 2 (игровой) «Путешествие по морю-океану»	46
Комплекс № 3 (игровой) «На корабле»	50
Комплекс № 4 (игровой) «Цапля»	52
Упражнения с предметами	
Комплекс № 5 (с гимнастической палкой)	54
Комплекс № 6 (с косичкой — шнуром длиной 60–70 см)	56

Утренняя гимнастика для детей 6–7 лет	58
Упражнения для мышц плечевого пояса	58
Общеразвивающие упражнения для туловища	59
Упражнения для ног	59
Руководство для взрослых	60
Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 6–7 лет	60
Упражнения без предметов	
Комплекс № 1	60
Комплекс № 2 (с использованием стены)	62
Упражнения с предметами	
Комплекс № 3 (с детскими гантелями)	63
Комплекс № 4 (с мячом малого диаметра — прыгунком) ...	64
Комплекс № 5 (с воздушным шаром или надувным мячом)	66
Комплекс № 6 (со скакалкой)	68
Литература	71

По вопросам оптовых закупок обращаться:
тел./факс: (095) 785-15-30, e-mail: trade@airis.ru
Адрес: Москва, пр. Мира, 106

Наш сайт: www.airis.ru

Вы можете приобрести наши книги
с 11⁰⁰ до 17³⁰, кроме субботы, воскресенья,
в киоске по адресу: пр. Мира, д. 106, тел. 785-15-30

Адрес редакции: 129626, Москва, а/я 66

Издательство «Айрис-Дидактика» приглашает к сотрудничеству
авторов педагогической и развивающей литературы.

По всем вопросам обращаться
по тел.: (095) 785-33-78, e-mail: didaktika@airis.ru

Методическое пособие

Прохорова Галина Александровна

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–7 ЛЕТ

Ведущий редактор Ю. Е. Клименок

Редактор И. Е. Копылова

Художественный редактор А. М. Драговой

Иллюстрации Н. А. Бачинская

Оформление обложки Е. А. Калугина

Технический редактор С. С. Коломеец

Компьютерная верстка Г. В. Доронина

Корректоры В. И. Евстигнеева, З. А. Тихонова

Подписано в печать 14.01.04. Формат 60×88/16.

Печать офсетная. Печ. л. 5. Усл.-печ. л. 4,5.

Тираж 5000 экз. Заказ № 4056.

ООО «Издательство «Айрис-пресс»»

113184, Москва, ул. Б. Полянка, д. 50, стр. 3.

Текст отпечатан с готовых диапозитивов

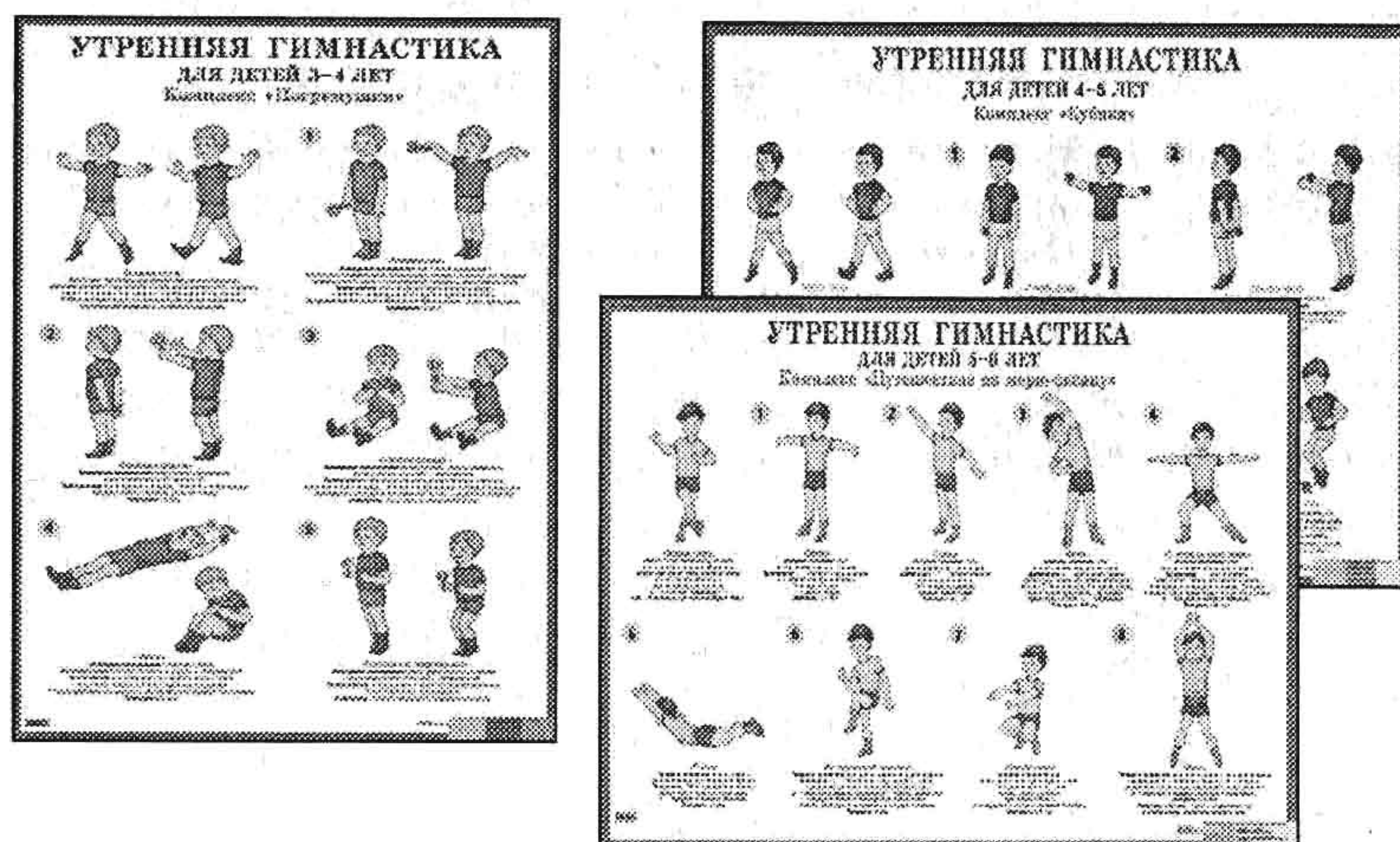
в ГУП Чеховский полиграфкомбинат.

142300, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.

Качество печати соответствует качеству представленных диапозитивов.

НАГЛЯДНЫЕ И РАЗДАТОЧНЫЕ ПОСОБИЯ

Для дошкольных образовательных учреждений



Эти красочные плакаты адресованы родителям, а также физкультурным работникам и воспитателям дошкольных образовательных учреждений.

Упражнения, составившие комплексы, подобраны с учетом физиологических особенностей детей дошкольного возраста и могут проводиться не только в домашних условиях, но и в условиях детского сада.

На плакатах наглядно показано, как и в какой последовательности ребенок должен выполнять упражнения, а вспомогательные тексты, размещенные под рисунками, помогут взрослым проконтролировать правильность выполнения упражнений.

АЙРИС **дидактика**

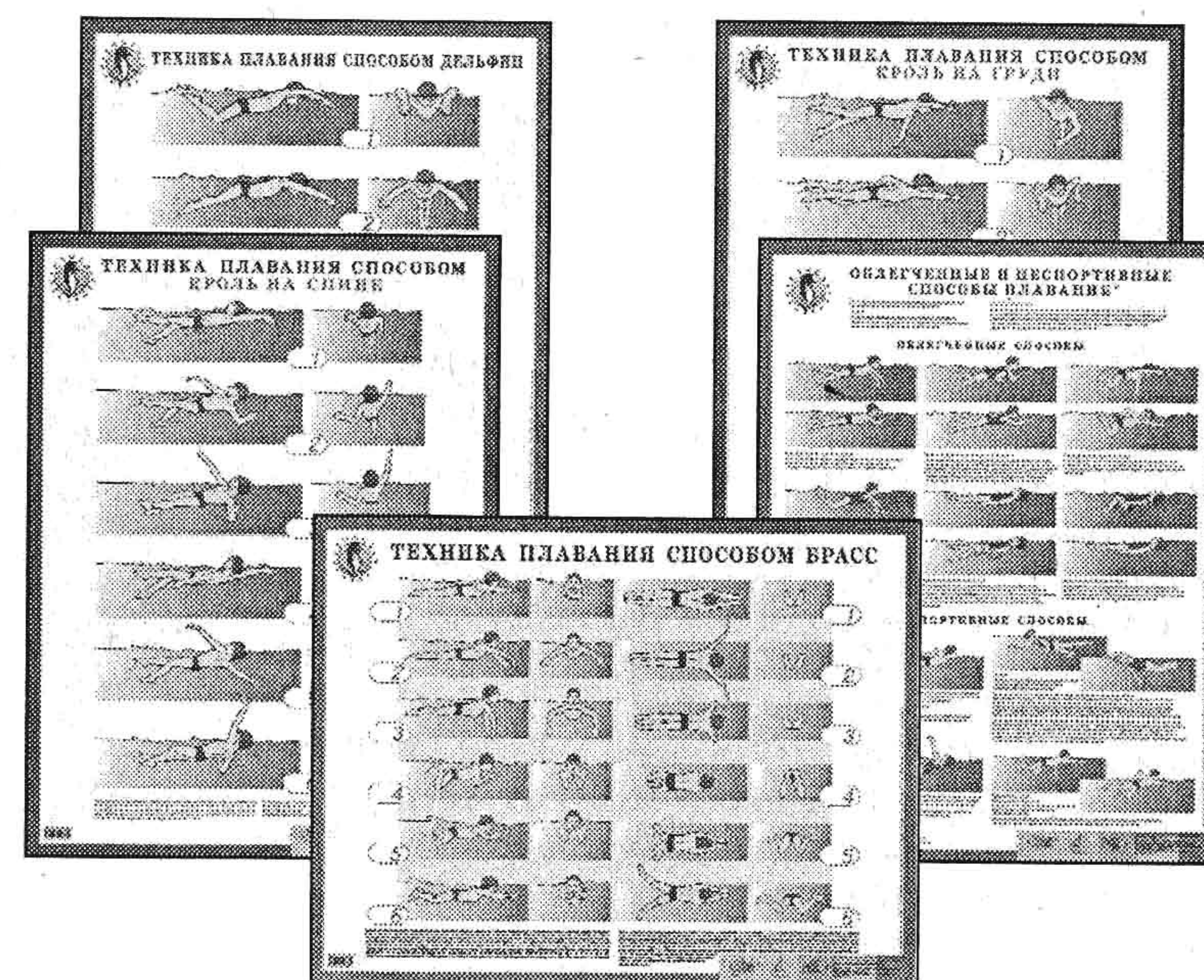
НАГЛЯДНЫЕ И РАЗДАТОЧНЫЕ ПОСОБИЯ

Учебно-методический комплект по обучению плаванию дошкольников и младших школьников



Пособие содержит уникальную авторскую методику, предполагающую обучение детей плаванию за 16–18 занятий.

Плакаты можно использовать как в качестве наглядных пособий при работе по данному пособию, так и для самостоятельного обучения плаванию и совершенствования техники плавания.



АЙРИС **дидактика**



Т. А. Данилина, Н. М. Степина
Социальное партнерство педагогов,
детей и родителей.

Пособие для практических работников ДОУ

Проблема развития социальной педагогики в настоящее время представляется весьма актуальной. В этой книге раскрыто содержание деятельности социального педагога в дошкольном учреждении. Большой объем практического материала будет полезен как опытным, так и начинающим специалистам. Книга адресована социальным педагогам, руководителям и другим специалистам ДОУ, а также может быть полезна учащимся и студентам системы среднего специального и высшего профессионального образования. 112 с., обложка

М. Н. Кузнецова, В. М. Шищенко,
С. В. Петричук
Ароматерапия в системе оздоровления
дошкольников. Методическое пособие

Это пособие, адресованное медицинским и педагогическим работникам детских дошкольных образовательных учреждений, направлено на решение одной из ключевых задач охраны здоровья детей — профилактику гриппа и ОРЗ. В нем рассказывается об использовании ароматических масел в профилактической и лечебной медицине, действии эфирных масел на здоровье детей в сочетании с другими оздоровительными мероприятиями. В пособии представлена методика аэрофитотерапии в сочетании с закаливанием. 64 с., обложка



АЙРИС дидактика

Прохорова Г. А.

Утренняя гимнастика для детей 2–7 лет

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Издательство «Айрис-пресс» хотело бы узнать Ваше мнение об этой книге. Заполнив анкету и отправив в издательство по адресу 129626, г. Москва, а/я 66, Вы имеете шанс выиграть одну из 100 книг издательства на Ваш выбор. Каждая двадцатая анкета выигрывает!

Анкета

1. Ф. И. О. _____
2. Индекс и почтовый адрес _____
3. Ваш возраст — _____
4. Укажите род вашей деятельности _____
5. Когда Вы (примерно) купили эту книгу и по какой цене _____
6. Отметьте, пожалуйста, три наиболее важных фактора, которые повлияли на Ваше решение приобрести эту книгу
 - Оформление обложки
 - Известность автора
 - Известность серии
 - Наличие иллюстраций или цветной вклейки
 - Другое (укажите, пожалуйста) — _____
 - Качество полиграфии
 - Цена книги
 - Оглавление
7. Как Вы впервые узнали об этой книге
 - Порекомендовали продавцы книжного магазина
 - Порекомендовали друзья или сослуживцы
 - Увидел впервые в книжном магазине
 - Порекомендовали преподаватели (учителя)
 - Увидел информацию о книге (укажите, где) _____
8. Что Вам понравилось (не понравилось) в этой книге _____
9. Какие новые книги Вы хотели бы увидеть в серии «Дошкольное воспитание и развитие» _____

НАШИ РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ

- | | |
|------------------------|---|
| Воронеж | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Амиталь»
(0732) 23-63-26 e-mail: mail@amital.vrn.ru
Воронеж, ул. 25-го января, д. 28 |
| Екатеринбург | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Алис»
(3432) 56-43-92, 50-10-06 e-mail: alis_com@sky.ru
Екатеринбург, ул. Мамина-Сибиряка, д. 137, оф. 1а |
| Иркутск | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «ПродаЛитЪ»
(3952) 59-13-80 e-mail: prodalit@irk.ru
Иркутск, ул. Байкальская, д. 172 |
| Казань | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Аист-Пресс»
(8432) 43-60-31 e-mail: astp@kai.ru
Казань, ул. Декабристов, д. 182 ♦ ООО «Таис»
(8432) 72-27-82, 72-34-55 e-mail: tais@bancorp.ru
Казань, ул. Гвардейская, д. 9а |
| Калининград | <ul style="list-style-type: none"> ♦ Торговый дом «Вестер»
(0112) 32-37-65 e-mail: nshibkova@vester.ru
Калининград, ул. Озерная, д. 8 |
| Красноярск | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Литэкс»
(3912) 55-50-35/36/37 e-mail: mail@litex.ru
Красноярск, ул. Дудинская, д. 3а |
| Краснодар | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Букпресс»
(8612) 62-55-48 e-mail: dges@mail.kuban.ru
Краснодар, ул. Товарная, д. 5 |
| Минск | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Современное слово»
(10-375-172) 42-07-52, 38-38-52 e-mail: newbook@tut.by
Минск, ул. Центральная, д. 14 |
| Новосибирск | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Топ-книга»
(3832) 36-10-28, 26-62-39 e-mail: office@top-kniga.ru
Новосибирск, ул. Арбузова, д. 1/1 |
| Пермь | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Азбука+»
(3422) 41-11-35 e-mail: azb_plus@perm.raid.ru
Пермь, ул. Героев Хасана, д. 10 |
| Ростов-на-Дону | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Алтай»
(8632) 44-10-92, 62-37-95 e-mail: altay@info-don.ru
Ростов-на-Дону, ул. Соборная, д. 26 |
| Санкт-Петербург | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Оникс-С»
(812) 567-53-81, 567-51-24 e-mail: onyx@mail.axon.ru
Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, д. 86 |
| Тюмень | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Фолиант»
(3452) 27-36-06, 27-36-11 e-mail: foliant@tyumen.ru
Тюмень, ул. Харьковская, д. 83а |
| Хабаровск | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Фирма «Мирс»
(4212) 23-54-47 e-mail: sale_book@bookmirs.khv.ru
Хабаровск, ул. Промышленная, д. 11 |
| Челябинск | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «ИнтерСервис ЛТД»
(3512) 21-33-74 e-mail: intser@chel.surnet.ru
Челябинск, Свердловский тракт, д. 14 |
| Южно-Сахалинск | <ul style="list-style-type: none"> ♦ ООО «Эврика-Трейд»
(4242) 79-64-33
Южно-Сахалинск, НПР Новоалександровск,
ул. Советская, д. 104 |

Это пособие адресовано воспитателям и физкультурным работникам дошкольных образовательных учреждений, а также родителям. В нем говорится о том, как правильно подобрать упражнения для ребенка дошкольного возраста, указана правильная последовательность упражнений, при этом особое внимание уделено постановке правильного дыхания при проведении зарядки. В книге даны конкретные и простые рекомендации для построения собственного комплекса общеразвивающих упражнений, показаны способы развития внимания, координации движений. Все комплексы составлены с учетом современных подходов к воспитанию ребенка.

ISBN 5-8112-0535-X



9 785811 205356

АЙРИС *дидактика*