

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Институт повышения квалификации и переподготовки кадров
ВГУ имени П.М. Машерова

В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий

**ГИМНАСТИКА
В ДЕТСКОМ САДУ:
методика обучения основным видам
движений и общеразвивающим
упражнениям**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2013*

УДК 373.2.037(075.8)

ББК 74.100.55я73

Ш83

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 9 от 20.06.2013 г.

Авторы: декан факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **В.Г. Шпак**; заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **Г.Б. Шацкий**

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *П.И. Новицкий*; заведующий ДОУ № 15 г. Витебска *Г.А. Заровская*

Шпак, В.Г.

Ш83

Гимнастика в детском саду: методика обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям : методические рекомендации / В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 51 с.

В методических рекомендациях изложена методика обучения основным движениям и общеразвивающим упражнениям детей дошкольного возраста. Приводятся примерные варианты комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов для дошкольников различных возрастных групп.

Предназначены в качестве методических материалов для практического использования педагогам дошкольных учреждений, слушателям ФПК ИПК и ПК, студентам, магистрантам, аспирантам, родителям.

УДК 373.2.037(075.8)

ББК 74.100.55я73

© Шпак В.Г., Шацкий Г.Б., 2013

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Современная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования физических качеств человека – силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости.

Занятия гимнастикой создают базу для общей физической подготовки людей, они доступны всем независимо от возраста, пола и подготовленности.

Занятия гимнастикой позволяют достичь равномерного развития мускулатуры, способствуют формированию красивой осанки.

Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер их воздействия на определенные группы мышц, возможность точной дозировки физической нагрузки делают гимнастику незаменимым средством физического воспитания. Поэтому она находит широкое применение во всех типах учебных учреждений, в том числе и дошкольных.

Характерные для гимнастики методические приемы дают возможность с помощью физических упражнений оказывать преимущественное воздействие на отдельные органы и отдельные мышечные группы, а также развивать различные физические качества.

Процесс обучения в гимнастике имеет общеобразовательный характер: воспитывается умение оценивать свои двигательные возможности, выяснять общие закономерности двигательной деятельности. Это осуществляется путем распределения учебных заданий, широкого применения анализа и синтеза движений, комбинирования движений в новые двигательные действия и изучения разнообразных физических упражнений.

Гимнастическая методика сложилась как совокупность приемов, обусловленных спецификой упражнений. Такой специфической особенностью, позволяющей отнести то или иное упражнение к разряду гимнастических, является, прежде всего, проявление координационных и иных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений. Точно указываются исходное и конечное положение, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий.

Благодаря стандартной программе движений создаются более благоприятные условия для обучения, становления и закрепления двигательных навыков.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм.

Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-

двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом.

2. Разнообразие упражнений-средств гимнастики.

Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики – разнообразных упражнений.

3. Избирательное воздействие упражнений.

Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования.

4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.

Гимнастическая методика характерна не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий, в дозировании упражнений.

Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др.

5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях.

Одинаковые по форме упражнения могут быть использованы в разных целях.

Например, прыжок в длину с места осваивается с целью согласования усилий с точностью действия. Те же прыжки можно использовать как тест, в подвижной игре и эстафете.

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Таблица 1

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Направленность	Группа	Виды
Образовательно-развивающая	Базовая гимнастика	Основная Женская
	Прикладная гимнастика	Атлетическая Профессионально-прикладная Военно-прикладная Спортивно-прикладная
Оздоровительная	Гигиеническая гимнастика	Утренняя гигиеническая гимнастика Производственная Ритмическая
	Лечебная гимнастика	Корригирующая Реабилитационно-восстановительная Функциональная
Спортивная	Массовая гимнастика	Спортивная Художественная
	Специализированная гимнастика	Спортивная акробатика Спортивная Художественная Спортивная акробатика

Основная гимнастика – относительно самостоятельный вид гимнастики, применяемый в физическом воспитании людей разных возрастов для общего физического развития и укрепления их здоровья. Она получила широкое распространение в работе с детьми дошкольного и школьного возраста, учащимися ПТУ, ссузов и вузов. На занятиях применяются строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения, разнообразные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики. Образовательно-развивающее влияние основной гимнастики объясняется воздействием упражнений на все функции человеческого организма, что выражается в повышении работоспособности органов и систем, формировании правильной осанки.

Женская гимнастика – разновидность основной гимнастики, в содержании которой учитываются особенности женского организма, прежде всего, функции материнства (многие упражнения направлены на укрепление мышц таза, особенно малого таза и тазового дна, брюшного пресса). В задачи женской гимнастики входит развитие пластики, эстетической выразительности движений, чувство ритма и темпа, развитие физических качеств.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, направленная на развитие силы, формирование внешних форм тела и всестороннюю физическую подготовленность.

Профессионально-прикладная гимнастика – составная часть профессионально-прикладной физической подготовки, направленная на общее физическое развитие занимающихся, совершенствование их двигательных способностей, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией, а в последующем – и высокопроизводительный труд.

Военно-прикладная гимнастика применяется при боевой подготовке военнослужащих всех родов войск, т.к. с помощью ее упражнений воспитываются физические и моральные качества защитников Родины.

Спортивно-прикладная гимнастика является частью общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта. Избирательно воздействуя на функции различных органов и систем, гимнастические упражнения позволяют ускорить рост спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет процесс перехода ото сна к бодрствованию, приносит ощущение «мышечной радости», «заряжает» человека энергией и эмоциями, ускоряет наступление высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Производственная гимнастика – использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Ритмическая гимнастика – разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под эмоционально-ритмичную музыку.

Лечебные виды гимнастики направлены на восстановление здоровья и трудоспособности.

Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта. Выделение двух подгрупп – массовых и спортивных видов – объясняется тем, что с целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б», доступные и взрослым и детям, в отличие от специализированных видов, где основным является достижение спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях.

Таким образом, универсальность гимнастики, обусловленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любыми контингентами, делает ее важным и незаменимым средством всей системы физического воспитания.

Программный материал по гимнастике для детских дошкольных учреждений Республики Беларусь

В воспитательной работе с детьми дошкольного возраста из всех названных выше видов гимнастики применяются: основная гимнастика в сочетании с простейшими элементами художественной гимнастики, лечебная (корректирующая) гимнастика и массаж как вид основной гимнастики.

Содержание основной гимнастики составляют следующие движения:

1. Основные – ходьба, бег, прыжки, метание, лазания, развивающие способность поддерживать равновесие.

2. Общеразвивающие упражнения, используемые в целях развития и укрепления отдельных мышечных групп, воспитания правильной осанки. Помимо оказания общефизиологического воздействия на организм, ОРУ способствуют совершенствованию координации движений и ориентировки в пространстве. Выполняются упражнения как с предметами, так и без них.

3. Строевые упражнения представлены построениями (в круг, колонну, шеренгу и т.д.), перестроениями (из колонны по одному в колонну по два, по три и др.), размыканиями и смыканиями, повороты.

Материал программы расположен с учетом особенностей каждого возрастного периода с постепенным нарастанием трудности. Это позволяет детям за время пребывания в детском саду освоить программный материал, приобрести доступную его возрасту технику движений и быть подготовленным к обучению в школе.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Основные движения делятся на циклические и ациклические.

Характерной особенностью циклических движений является выполнение однообразных повторяющихся циклов, т.е. когда все тело и его отдельные части непрерывно возвращаются в исходное положение (ходьба, бег). Такие движения быстрее усваиваются и автоматизируются, что объясняется регулярным повторением циклов, закрепляющим в систему последовательность двигательных элементов данного цикла.

Движения ациклического типа не имеют повторных циклов (метание, прыжки). Каждое такое движение включает в себе определенную последовательность двигательных фаз, имеет определенный ритм выполнения отдельных фаз. Движения ациклического типа требуют большей постепенности усвоения, чем циклические, за счет более сложной координации движений, необходимой при их выполнении.

1. Ходьба и ее разновидности

Ходьба – основной, естественный способ передвижения челове-

ка, относящийся к типу циклических движений.

Различают следующие разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, высоко поднимая колени (бедро), широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом (вперед, назад, вправо, влево), в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед, гимнастическая.

Правильное выполнение ходьбы в значительной степени обусловлено умением педагога предвидеть появление ошибок и способностью вовремя устранять их с помощью методических указаний (табл. 2).

Таблица 2

Разновидности ходьбы	Типичные ошибки	Методические указания по исправлению ошибок
Обычная ходьба	Расслабленное положение туловища, вялые движения рук, неправильная постановка стоп (разворот внутрь или наружу), несогласованные движения рук и ног	Туловище напряжено, живот подтянуть, плечи не напрягать. Выполнять активные махи руками. Ходьба по прямой линии (нарисовать на полу)
Ходьба на носках	Голова опущена, ноги в коленях согнуты, передвигаются на передней части стопы, а не на носках	Голову приподнять, стать на носки как можно выше (потянуться к «Солнышку»), выпрямить ноги в коленях
Ходьба на пятках	Носки ног подняты от пола незначительно, таз отводится назад, туловище наклонено вперед, голова опущена	Носки ног поднять как можно выше, туловище не сгибать (с помощью мягкого нажатия назад одной ладонью на лоб ребенка, а другой ладонью на поясницу вперед, или с помощью легкого похлопывания по ягодицам ребенка, – выпрямить туловище), смотреть вперед
Ходьба высоко поднимая бедро (колени)	Нет прямого угла между бедром и туловищем, между бедром и голенью. Носок поднимаемой ноги не оттянут книзу. Туловище стремится к согнутой ноге	Плечи расправить, голову приподнять. Согнутую ногу, вначале, поднимать выше горизонтального положения. Тянуть носок согнутой ноги книзу. Не делать загибающего движения голенью под себя (как «курица»)
Ходьба широким шагом	Слишком широкий шаг и, как следствие, нарушение согласованной работы рук и ног	Ставить ногу на опору активным движением, носок ноги максимально поднять кверху. После переката максимально подняться на носок, потянуться

		вверх. Голову не опускать смотреть вперед
Ходьба в полу- приседе и присе- де	Спина согнута. В приседе: ноги проносятся через сто- роны, руками касаются по- ла	Голову приподнять, спину дер- жать прямо. В приседе: шаг де- лать вперед, ноги работают как «пружинки»
Ходьба скрест- ным шагом	Поворот туловища или таза вслед за выносимой ногой. Голова опущена	Голову приподнять, живот под- тянуть, плечи держать прямо. В движении участвуют только ноги
Ходьба выпадами	Сзади стоящая нога согнута в колене. Туловище стре- мится к впереди стоящей ноге	Выпрямить сзади стоящую но- гу в колене (визуальный кон- троль). При выпаде поставить на бедро впереди стоящей ноги прямые руки, что будет являть- ся своеобразным ограничите- лем, для наклона туловища вперед
Ходьба спиной вперед	Отклонение от прямоли- нейного направления. При повороте головы (для кон- троля направления) пово- рачивается туловище	Выполнять небольшие шаги. Поворачивать только голову. Использовать ориентиры (ходьба по линии, краю ковра и т.п.)

С появлением навыка уверенной и достаточно продолжительной ходьбы возрастает возможность целенаправленных воздействий на дальнейшее формирование и совершенствование этого двигательного умения.

При обучении малышей 3-4 года наиболее эффективен *показ* движений. Показывая ходьбу, педагог должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не утрируя хорошую осанку. Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок.

В обучении ходьбе старших дошкольников уже большее место занимает объяснение правильных навыков, воспитание сознательного стремления детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой. Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно да-
вать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры.

Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, ме-
нять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать
ее с другими движениями – перешагиванием, подлезанием, подскока-
ми и др.

Для детей, начинающих ходить, необходима ровная и достаточно твердая поверхность – пол, утрямбованная дорожка – без подъемов и спусков, т.к. малыши еще не могут притормозить на спусках. Двух-трехлетние дети уже свободно ходят по песчаным и травяным дорожкам, сходят с небольшой пологой горки.

Старшим детям можно предложить пройти по каменистым дорожкам или тропинкам, имеющим выступающие корни деревьев, или подняться на крутую горку и спуститься с нее.

В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применяется ходьба по гальке, рейкам или палочкам, положенным на пол таким образом, чтобы на них приходилась середина стопы.

2. Бег и его разновидности

Бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (левой или правой) чередуется с полетом (безопорное положение). В обычном беге – руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Бег выглядит легким и естественным.

Правильному овладению техникой обычного бега способствует широкое использование других разновидностей бега в качестве подводящих и подготовительных упражнений: бег на носках, бег с высоким подниманием колен (бедро), бег широким шагом, бег сгибая голени назад (с захлестыванием голеней), бег скрестным шагом, бег прыжками, бег в быстром и медленном темпе, челночный бег, бег с преодолением препятствий, бег с использованием естественных условий (песок, извилистая дорожка, асфальт и др.) (таблица 3).

Таблица 3

Разновидности бега	Типичные ошибки	Методические указания по исправлению ошибок
1	2	3
Бег на носках	Значительное сгибание ног в коленях; стремление коснуться опоры всей ступней; опускание головы вниз	Подняться на носки как можно выше (одновременно нога выпрямляется в колене). Шаги короткие. Смотреть вперед, голову не опускать
Бег высоко поднимая бедро (с высоким подниманием колен)	Бедро выносимой вперед ноги поднято недостаточно (нет угла 90 между бедром и туловищем), что стараются компенсировать наклоном туловища вперед	Бедро маховой ноги поднимать выше, туловище отклонить назад, смотреть вперед на 8-10 м (указать с помощью ориентира)
Бег сгибая голени назад (с захлестыванием голени)	Голень назад сгибается не до конца; колено стремится вверх; колени сводятся, а голени разво-	Колено «смотрит» строго вниз в пол; бежать на передней части стопы; го-

ни; с отведением назад согнутой в колене ноги)	дятся (разброс голеней)	лень сгибать точно назад; туловище наклонить вперед; вниз не смотреть
Бег скрестным шагом	Боком: бегут на всей стопе; таз поворачивается за выносимой ногой; голова опущена. Вперед: бегут на всей стопе; скрестное движение слабо выражено или вообще отсутствует, голова опущена	Голову не опускать, пятки ног приподнять от пола. Таз не вращать (работают только ноги). Выполнять бег по нарисованной линии так, чтобы нога ставилась за ней после пересечения (при беге вперед и назад)
Бег широким шагом	Слишком широкий или короткий шаг, нарушение координации работы рук и ног, опускание головы вниз	Голову приподнять, смотреть вперед. Бег с преодолением невысоких препятствий (набивной мяч) расположенных на расстоянии 50-70 см друг от друга.
Бег прыжками	Толчковая нога полностью не выпрямляется в колене. Голень маховой ноги стремится к выпрямлению вместо сгибания под себя. Вялое отталкивание	Отталкиваться от опоры быстро и сильно. Маховую ног выносить вверх-вперед, голень под себя
Бег прямыми вперед	Носок маховой ноги не оттянут вперед, стопы разворачивают наружу	Носок максимально оттянуть вперед, ногу ставить на переднюю часть стопы
Бег прямыми назад	Нет активного выпрямления ноги в колене и, как следствие, слабое отталкивание от опоры	Отводимую назад ногу полностью выпрямить в колене (показ воспитателя)
Бег в различном темпе	Нет чувства темпа (медленный, средний, быстрый)	Бег за лидером.

При обучении бегу детей **младшего** возраста большое значение имеет пример педагога. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. При этом используется игровой образ (бежать как мышки), но воспитатель должен быть уверен, что этот образ понятен и знаком детям. Не нужно давать детям много и порой непонятных указаний (активнее движение руками, поднимайте выше ноги и др.), т.к. это может привести к обратному результату (начинают топтать, рассогласуются движения рук и ног). Чтобы поддержать интерес у малышей целесообразно чаще предлагать игровые задания – добежать до игрушки, дерева; подвижные игры.

В дальнейшем при обучении бегу детей *старшего* возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег.

Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, чередовать остановки с продолжением бега, обегать предметы, чередовать бег с ходьбой, перелезанием и т.д.

Для развития выносливости используют бег в равномерном темпе, причем с детьми всех возрастных групп.

В младших группах его длительность составляет 30-60 с, а в старших – увеличивается до 2-3 мин.

3. Разновидности прыжков

Прыжки – движения ациклического типа. Прыжок состоит из нескольких двигательных элементов (фаз), связанных определенной последовательностью и ритмом.

Обучение прыжкам идет целостным методом. Но педагог обращает внимание на тот элемент, который еще плохо получается (например, отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки).

Овладению сложными видами прыжков с разбега помогают подводящие упражнения: для выработки энергичного отталкивания способствуют прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета, прыжки через линии, впрыгивания и др.

Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление, которое должно быть мягким, на носки, что позволяет избежать появления травм и развитие плоскостопия.

На первых этапах обучения большое значение приобретает показ прыжка, при этом особое значение уделяется мягкому приземлению. Не следует добиваться сразу показывать максимальный результат.

В процессе обучения малышей используют близкие им образы – зайчик, мячик, воробей. Детям 5 лет уже можно объяснить, почему надо приземляться мягко. Впоследствии они убеждаются, что спрыгивать на прямые ноги неудобно. Важным элементом прыжка является отталкивание от опоры, которое должно выполняться сильно, энергично и своевременно.

Виды прыжков: подпрыгивание (несколько невысоких прыжков в определенном темпе), вверх с места, в глубину (спрыгивание), в длину с места, впрыгивания, в высоту и длину с разбега, со скакалкой.

Виды прыжков	Типичные ошибки	Последовательность использования подводящих и подготовительных упражнений
Прыжки вверх	1. Нет отталкивания от опоры и фазы безопорного положения (только поднимаются на носки) 2. При отталкивании туловище не выпрямляется 3. Глубокий присед перед отталкиванием	Стоя на месте потянуться вверх, подняться на носки и дотронуться до предмета обеими руками. Пружинистые подскоки. Прыжки с приземлением в ограниченную площадь опоры (обруч, резиновый коврик и т.п.). Доставание подвешенных предметов отталкиваясь одновременно обеими ногами. То же, но после небольшого разбега, отталкиваясь одной ногой. Чередование подскоков на двух и одной ноге
Прыжок в глубину (спрыгивание)	Неумение мягко приземляться. При приземлении большой присед с последующим падением. Слабо разгибаются ноги в коленях при отталкивании от опоры	1. Сходить с невысоких предметов. 2. Спрыгивание с невысоких предметов. 3. Спрыгивание в круги с последующим выпрыгиванием из него. 4. Спрыгивание с последующим прыжком вверх после приземления и доставанием подвешенных предметов. 5. Спрыгивания с постепенным увеличением высоты препятствия (до 40 см). 6. Спрыгивания с поворотом на 90°
Прыжок в длину с места	Широкое или узкое положение стоп перед прыжком. Неумения переносить тяжесть тела на переднюю часть стоп, слабый наклон вперед. Глубокий присед перед выполнением прыжка. После отталкивания не сгибают ноги под себя.	Подпрыгивания вверх стоя на месте. Прыжки в длину без остановки через несколько препятствий (гимнастические палки, из круга в круг и т.п.). Прыжки в глубину. Впрыгивания на препятствия. Имитационное упражнение: из исходного положения «старт пловца» - мах руками вперед-вверх, стать на носки. Прыжки в длину с места на заданное расстояние. Прыжки в длину с преодоление вертикального препятствия высо-

		той 10-15 см, находящегося на расстоянии 30-50 см от места отталкивания. Прыжок в длину с места в полной координации на максимальный результат.
Прыжок в длину с разбега	1. Медленный разбег с остановкой перед местом для отталкивания. 2. Нет энергичного отталкивания. 3. Не сгибают ноги под себя после отталкивания (нет группировки). 4. Приземление на одну ногу. 5. При приземлении отсутствует вынос ног вперед	1. Из положения шага вперед, оттолкнуться впереди стоящей ногой, сделав активное движение другой коленом вперед-вверх, приземлиться на обе ноги. 2. Прыжок с разбега на препятствие (2-3 мата, сложенные друг на друга), отталкиваясь одной ногой. 3. Прыжки вверх толчком сначала двумя, затем одной ногой (с активным движением коленом другой) с доставанием предметов, находящихся на расстоянии 2-3 м от ребенка. 4. Пробегание 3-5 беговых шагов с попаданием на место отталкивания (прямоугольник 30 x 50 см) без прыжка. 5. Прыжок в длину с 3-5 беговых шагов. 6. Прыжок с короткого разбега, группируясь над планкой (гимнастической палкой, которую держит воспитатель), удаленной от места отталкивания не более 1 м. 7. Прыжок с короткого разбега приземляясь в обозначенные зоны. 8. Прыжки в длину с разбега в полной координации в прыжковую яму
Прыжок в высоту с прямого разбега	1. Слабое или вообще отсутствует маховое движение ногой. 2. Нет активного взмаха руками при отталкивании. 3. Несогласованное движение рук и маховой ноги в момент отталкивания. 4. В полете отсутствует группировка. 5. Замедление разбега, укорочение шагов перед отталкиванием.	1. Из полуприседа толчком двух ног - прыжок с места на препятствие высотой до 30 см. 2. С произвольного разбега толчком одной - прыжок на препятствие (несколько матов, сложенных один на другой), приземляясь на другую, маховую ногу (высота до 35 см). 3. Прыжок с 3-5 шагов «скачком» (отталкивание и приземление совершаются одной ногой).

	Страх перед препятствием.	4. Перешагивание через веревку, расположенную на высоте 20-25 см. 5. То же после 4-5 шагов. 6. То же, но в быстром темпе. 7. Прыжок с прямого разбега (5-6 шагов) через резиновый шнур или веревку с грузами на концах (для натяжения), падающую при легком задевании. Посередине шнура или веревки прикрепляется яркая ленточка для лучшей ориентации.
--	---------------------------	---

4. Метание

Метание – движение ациклического типа, производимое на дальность и в цель.

При обучении метание на дальность должно предшествовать метанию в цель.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

При метании в цель (горизонтальную и вертикальную) и вдаль используют резиновые и теннисные мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина; вертикальной – щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п.

Часто бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка. Поэтому ребенка необходимо обучать метанию – вперед-вверх, для чего необходимо обозначить для детей зрительные ориентиры (перекинуть через куст, ветку дерева, натянутую веревку, сетку и т.д.). Младшие дети располагаются на расстоянии 1 м от ориентира, старшие отходят дальше на 2-3 м.

Сам педагог должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или подготовить для показа одного из них.

В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку – одной рукой. Для гармоничного развития обеих рук необходимо производить метания поочередно левой и правой.

Последовательность обучения метанию способом «из-за спины через плечо» (табл. 4).

Таблица 4

Подводящие и подготовительные упражнения	Организационно-методические указания
Броски малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя и одной рукой	Бросать поочередно правой и левой рукой. Постепенно увеличивать высоту броска
Броски мяча ударом о пол, ловля после отскока одной рукой хватом сверху и хватом снизу	Бросать поочередно правой и левой рукой. Постепенно увеличивать силу удара (высоту отскока)
Броски мяча вперед-вниз - удар мячом о пол, отскок от пола к стене, от стены обратно	Бросать поочередно правой и левой рукой. Постепенно увеличивать расстояние от стены. Мяч ударяется о пол на расстоянии 2/3 всего расстояния от ребенка до стены (можно использовать ориентиры-обручи, начерченные линии и др.)
Броски мяча в стену, ловля двумя и одной рукой	Бросать поочередно левой и правой рукой. Постепенно увеличивать расстояние от стены
Броски в стену с определенного расстояния, увеличивая высоту полета мяча	Бросать поочередно левой и правой рукой. Целесообразно использовать ориентиры в виде разноцветных линий, нарисованных на стене
И.п. - стоя на левой, правая сзади на носке, рука с мячом опущена. 1. - рука с мячом поднимается немного выше уровня головы; 2. - рука с мячом отводится прямо-назад, выпрямляется, вес тела перенести на стоящую сзади ногу; 3. - бросок мяча (активным движением правой ноги с переносом веса тела на левую ногу, завершая бросок резким движением кисти). Броски сериями (3-5 бросков подряд) из того же исходного положения.	Локоть направлен вперед. Плечи не разворачивать вслед за рукой. Руку вниз не опускать. Движение выполнять активно. Следить за переносом тяжести тела с ноги на ногу.

После освоения этих упражнений переходят непосредственно к метанию способом «из-за спины через плечо», который выполняется в следующей последовательности:

И.п. - стоя на левой ноге, правая сзади на носке, рука с мячом (мешочком с песком) полусогнута - вверх, левая - вперед;

1. - отводя правую руку прямо-назад, перенести вес тела на правую, согнутую ногу, поворачивая туловище и плечи направо;

2. - правая нога выпрямляется резким движением, таз выносится вперед, правая рука из крайнего положения замаха сгибается в локте, туловище выпрямляется поворотом вперед в сторону метания, принимая положение натянутого лука;

3. - правая нога выпрямляется еще больше, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы и резким рывком кистью выбрасывает предмет вперед-вверх;

4. - тяжесть тела переносится напереди стоящую ногу, левая рука выполняет быстрое движение вперед-вниз.

Если при метании на дальность мешочек с песком ударяется о землю в 2-3 м от ребенка, то используют игровые задания с ориентирами:

- перебрось через веревочку;
- перебрось через кусты или ветку дерева;
- забрось на крышу дома, сарая;
- «кто выше»

Некоторые дети выполняют метание с невысокой скоростью вылета мяча (мешочка с песком). Для исправления этой ошибки применяют метание в стену на дальность отскока или с постепенным увеличением расстояния до стены на определенное количество шагов.

Метание в цель выполняется различными способами в зависимости от расстояния и вида цели:

- «из-за спины через плечо» - удаленная вертикальная цель (мишень, щит, ориентир на стене и т.п.);
- прямой рукой снизу - удаленная горизонтальная цель (ров, обруч, бочка, ведро, ящик и т.п.);
- двумя руками снизу - удаленная на относительно небольшом расстоянии горизонтальная цель (баскетбольное кольцо, гимнастический обруч, ящик и т.п.);
- прямой рукой сбоку - удаленная на среднем расстоянии групповая вертикальная цель (кегли, городки, пирамиды и т.п.);
- двумя руками из-за головы - метание в горизонтальную и вертикальную цель, расположенные на малом или среднем расстоянии, выполняемое большими и утяжеленными предметами (мячи средних и больших размеров, набивные мячи).

При обучении метанию в цель наиболее сложным является научить ребенка согласовывать прилагаемые усилия с направлением и расстоянием до цели, а так же с ее величиной. Для этого используется метание в цель различными способами, различными предметами (шары, шишки, мешочки с песком, мячи различных размеров и веса, городошные биты и др.), в различные по величине и форме цели, увеличивая или уменьшая расстояние до цели, по движущейся цели.

5. Лазание

Большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, пролезание и лазание. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, т.к. они способствуют укреплению крупных групп

мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте.

Лазание относится к типу циклических движений. Лазание выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук.

Для упражнений используются лестницы (расположенные горизонтально, вертикально, наклонно). На лестницу дети влезают гораздо быстрее и увереннее, чем слезают. При слезании мышечное напряжение меньше, но требуется большая смелость, решительность, определенные пространственные представления, т.к. ребенок еще не может увидеть, куда поставить ногу, а должен почувствовать, нащупать опору.

На начальных этапах освоения дети лазают приставным шагом. В процессе многократных упражнений постепенно в лазание (вначале при влезании) появляется чередующийся шаг (одноименный и разноименный).

Старших дошкольников необходимо обучать лазанию по шесту и канату. Существует два основных способа лазания по канату (шесту): лазание в два приема и в три приема. Наиболее рационально осваивать с дошкольниками лазание в три приема.

Техника выполнения данного способа следующая:

И.п. - вис стоя, хват руками сверху.

1. - подтянуть ноги к груди и захватить канат внешними сторонами ступней скрещенных ног;

2. - выпрямить ноги, сжимая канат ступнями, и одновременно согнуть руки, подтягивая туловище вверх;

3. - поочередный перехват руками, сохраняя захват ногами - вис стоя на канате.

Последовательность в обучении лазанию по канату (шесту) способом в три приема следующая:

1. Из основной стойки принять положение вися на канате; выполнить висы с различными положениями ног: ноги врозь (канат между ног); ноги врозь вперед согнуты в коленях (канат между ног); ноги вместе, слегка приподняты вперед слева (справа от каната).

2. Из положения вися на канате размахивание ногами (вперед и назад, влево и вправо).

3. Из вися стоя с небольшого разбега принять положения вися; раскачивание в вися на прямых руках (канат перемещается вдоль стены, по линии перемещения положены маты).

4. То же с различными положениями ног.

5. Сидя на стуле перед канатом - захватить канат ступнями (между подъемом одной стопы и наружным сводом другой) и коленями; разгибая ноги (как бы отталкиваясь) и сгибая руки - вис на согнутых руках с захватом каната ногами; сгибая ноги и разгибая руки, вер-

нуться в исходное положение.

6. Выполнение лазания по канату (шесту) в три приема, постепенно увеличивая расстояние.

Для страховки и помощи необходимо стать рядом с занимающимся, следя за его действиями, а при необходимости прекратить дальнейшее движение вверх или помочь ребенку.

Характерные ошибки:

- а) сгибание рук при выполнении первого приема;
- б) непрочный захват каната руками и ногами, что приводит к скольжению их по канату;
- в) сгибание и разгибание со скольжением по канату ног при перехвате рук во время спуска.

При обучении лазанию необходимо помнить, что диаметр каната (шеста) должен соответствовать хвату кисти ребенка.

Перелезание используется при переходе с одного пособия на другое, например перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки, с наклонной доски или лестницы на вертикальную стенку.

Пролезание выполняется между перекладинами гимнастической стенки, поставленной на бок, в обруч. Расстояние между перекладинами при этом упражнении должно быть не менее 40 см.

Особенности ОРУ и их роль в физическом воспитании детей

ОРУ называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые в разных направлениях, с различным мышечным напряжением, с разной скоростью и амплитудой.

ОРУ 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.

ОРУ в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках.

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

ОРУ имеют ряд особенностей:

- точно дозируются;
- могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях;
- обеспечивают избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно.

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

Большую роль играют ОРУ в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, т.к. именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11-13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из И.п. 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, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

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 (гипоксию), т.к. 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.

Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Все это влияет неблагоприятно 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 ОРУ 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 ОРУ 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.

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

Классификация ОРУ

Основная классификация ОРУ (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса
2. Упражнения для шеи
3. Упражнения для ног и тазового пояса
4. Упражнения для туловища
5. Упражнения для всего тела

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 ОРУ могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (гимнастические палки, мячи, обручи, флажки, скакалки, гимнаст. скамейки и др.)

ОРУ могут выполняться:

- при свободном построении в звенья, 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.

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

Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;

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

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

Взмахи и рывковые движения рук;

Свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для туловища, шеи.

1. Наклоны, повороты, круговые движения головой;
2. Повороты головы и туловища вправо, влево;
3. Наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной), наклоны в стороны с различными положениями рук из разных исходных положений;

4. Круговые движения туловища с различными положениями рук;

5. Поднимание и опускание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях.

Упражнения для ног и тазового пояса

а) Упражнения для стопы и голени:

1. Поднимание на носки;
2. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
3. Ходьба на внешней части стопы.

б) Упражнения для мышц бедра и таза:

1. Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;

2. Сгибание и выпрямление ног;

3. Маховые движения ногами;

4. Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;

5. Удерживание ног в различных положениях.

Упражнения для всего тела – это упражнения, в которых сочетаются движения, задействующие в работу основные крупные мышечные группы.

Пример: И.п. – о.с.

1. Упор присев;
2. Упор лежа;
3. Упор присев;
4. И.п.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Гибкость. Для развития гибкости нужно упражняться в растяжении мышц и связок, а также в умении напрягать и расслаблять мышцы. Особенность методики применения упражнений для развития гибкости состоит в следующем:

1. Необходимо часто повторять упражнения при малой их интенсивности.

2. Перед проведением упражнений на гибкость, необходимо прежде «разогреть» мышцы и связки за счет других движений.

3. При выполнении упражнений полезно производить пружинистые движения.

4. Постепенно увеличивать амплитуду движений, используя внешнюю опору и инерцию движений (махи).

5. Чередовать напряжения мышц с их расслаблением.

Дошкольники должны выполнять упражнения на гибкость систематически, но выполнять их следует очень осторожно, с небольшой нагрузкой, которая длительное время повторяется без увеличения.

Особенности применения упражнения 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, т.к. мышцы, окружающие суставы, у детей еще недостаточно сильны, то может появиться чрезмерная подвижность суставов.

Сила. Сила мышц развивается в упражнениях, где нужно преодолевать вес собственного тела или вес внешнего сопротивления.

Многие ОРУ можно использовать для развития силы, если учитывается следующая методика:

1. Повторять упражнения, постепенно увеличивая сопротивление (преодолевать вес предметов; 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 ОРУ нужно и можно использовать для развития силовых качеств.

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.

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.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие ОРУ:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседания 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. Упражнения на уменьшенной площадке (стоя на кубе, на бруске и др.).

Выносливость. Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость. Выполнение большого количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локальную выносливость.

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (например, довольно продолжительный бег на месте, прыжки и др.)

Требования к отбору ОРУ

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 должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела, необходимые для развития различных физических качеств.
2. Особое внимание уделяется упражнениям на формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, дыхания.
3. Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера.
4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки.
5. Сложнокоординационные упражнения выполняются перед упражнениями, которые просты по структуре, но выполняются со значительным мышечным усилием.
6. Комплексы упражнений должны соответствовать задачам различных форм физвоспитания (утренняя гимнастика – укрепление, оздоровление организма; физкультминутка – предупреждение умственного утопления и т.д.).

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

- специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, т.к. требуют внимания.
- упражнения для рук и плечевого пояса.
- повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
- упражнения для ног из исходного положения стоя.
- наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.).
- упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.
- упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс ОРУ 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.

Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, характера используемых предметов.

Правила записи ОРУ

Запись ОРУ ведется в соответствии с принятой в гимнастике терминологией. Правильная запись содействует четкости педагогического процесса, облегчает ведение педагогической документации.

Запись упражнений 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

При записи отдельного движения необходимо указывать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение.
2. Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).
3. Направление (вправо, назад и т.п.).
4. Конечное положение.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения (Например: и.п. – стойка ноги врозь, руки и плечам. 1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх 2. – и.п.).

Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и

на один счет), записываются в той последовательности, в которой они протекают (Например: и.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1. С поворотом налево, правая сзади на носке, другой книзу правой рукой вперед. 2. Стать на правое колено, руки вверх, голову наклонить назад.

Если движение сочетается с другими движениями, но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим соединяя их союзом «и» (Например: Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот налево).

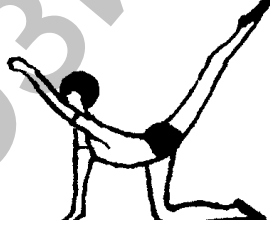
Если же движение совмещается (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог «с».

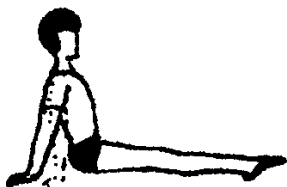
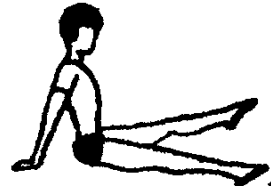
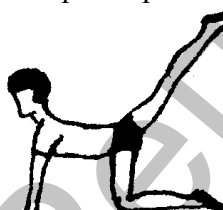
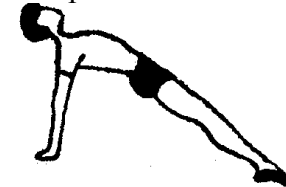
Для краткости записи используются сокращения: исходное положение – и.п. основная стойка – о.с.

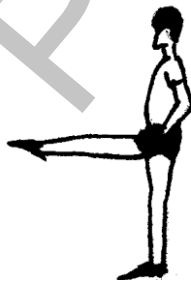
При описании исходных положений, там, где не указано, в каком положении находятся руки, подразумевается – руки вниз.

Терминология различных положений тела

В гимнастике наиболее часто встречаются следующие стойки, седы приседы, висы, упоры

<i>Стойки</i>		
Основная стойка 	Стойка скрестно левой 	Стойка на голове и руках 
Стойка ноги врозь 	Стойка на правом колене 	Стойка ноги врозь правой (левой) 
Широкая стойка ноги врозь 	Стойка на лопатках 	Стойка на руках 

Седы		
Сед 	Сед углом 	
Сед ноги врозь 	Сед на пятках (на левой или правой пятке) 	
Приседы (положения занимающегося на согнутых ногах)		
Присед 	Полуприсед с наклоном («старт пловца») 	Полуприсед 
Упоры (положения, при которых плечи выше точек опоры)		
Упор присев 	Упор лежа 	Упор стоя согнувшись 
Упор на правом колене 	Упор лежа сзади 	
Выпады (движения с выставлением и сгибанием опорной ноги)		
Выпад левой 	Выпад влево 	Глубокий выпад левой 

<i>Положения рук и движения руками</i>		
Руки вниз 	Руки вверх-наружу 	Руки в стороны-книзу 
Руки в стороны 	Руки вверх 	
<i>Положения ног и движения ногами</i>		
Вперед на носок 	Назад 	Назад на носок 
Вперед – книзу 	Согнуть правую (левую) 	Согнуть правую (левую) назад 
Вперед 	10. Согнуть правую (левую) в сторону 	Правую назад-книзу 

<i>Наклоны – сгибания тела</i>		
Наклон 	Наклон вперед – книзу 	Наклон прогнувшись 
Полунаклон 	Наклон в широкой стойке 	Наклон с захватом 
<i>Висы (положения занимающихся на гимнастических снарядах, при которых плечи находятся ниже точки опоры)</i>		
Вис 	Вис углом 	Вис согнувшись 
Вис прогнувшись 	Вис присев 	Вис стоя 

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Младшая группа

Без предметов

1

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 йоги), 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.

2

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.

3

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, подборок 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 8 подпрыгиваний.

4

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 прыжки и 6–8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

С флажками

1

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.

2

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

2. «Помаши 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.

Со стулом

1

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. 1). 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. 2). Повторить 2 раза.

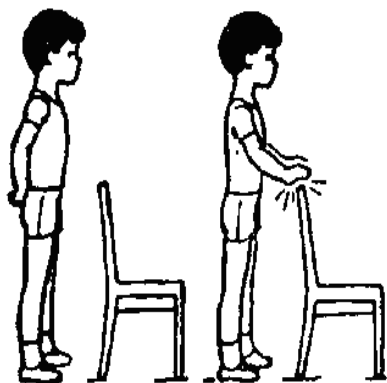


Рис. 1

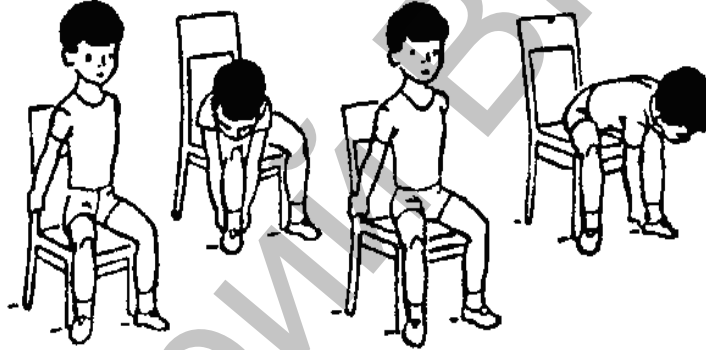


Рис. 2.

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. 3). 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. 4). Повторить 2 раза.

2

1. «Качели». И.п.: сидя, ноги упор, руки вниз. Одновременно раскачивать руки вперед-назад. На взмахе вперед говорить «ух».

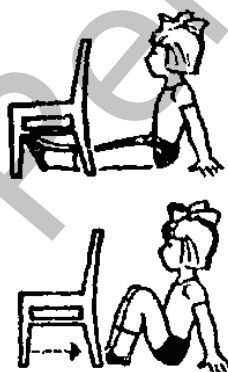


Рис. 3.

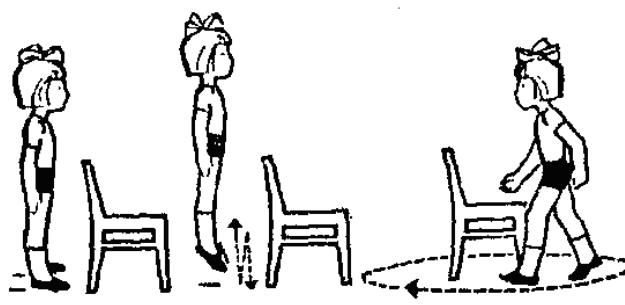


Рис. 4.

2. Через 4–6 взмахов остановка. Повторить 4 раза. Взмахи широкие, не задевая стул (рис. 5).

3. «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. 6).

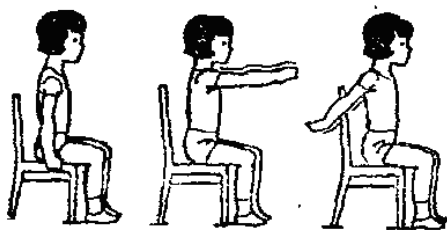


Рис. 5.

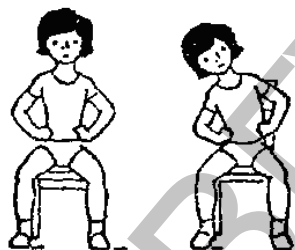


Рис. 6.

4. «Шагаем». И.п.: то же, отодвинуться от спинки, держаться за сиденье. Высоко поднимать и опускать колени 6–8 раз (рис. 7) встать и попрыгать 6–8 раз, сделать 6–8 шагов и сесть. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза (рис. 8).

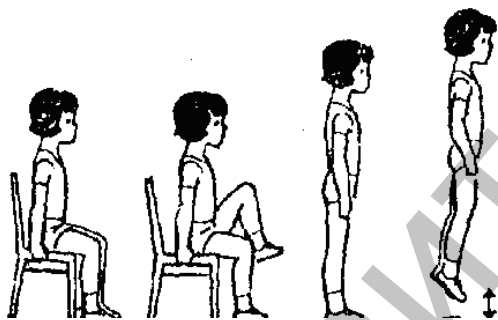


Рис. 7.

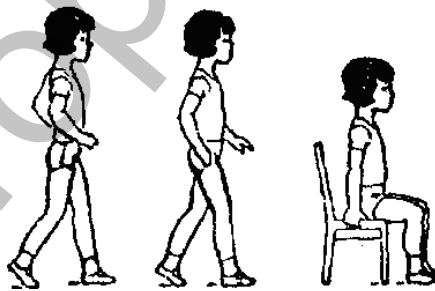


Рис. 8.

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, покатавать 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. При-
сесть, 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. Накрыть 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.

Для детей средней группы

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. «Оставление 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. «Постучи пальцами». И.п.: лежа на спине. 1–2– руки вверх, постучать по полу; 3–4–И.п. (рис. 9). Повторить 6 раз.

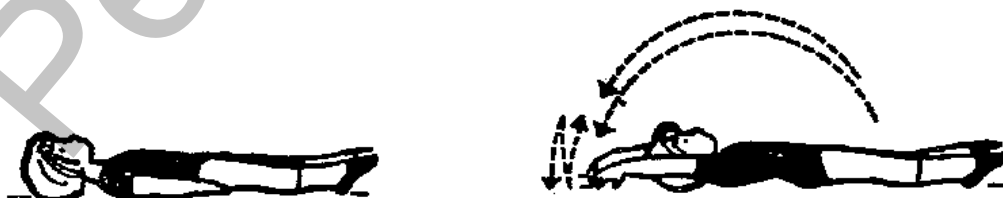


Рис. 9.

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. 10). Повторить по 4 раза.

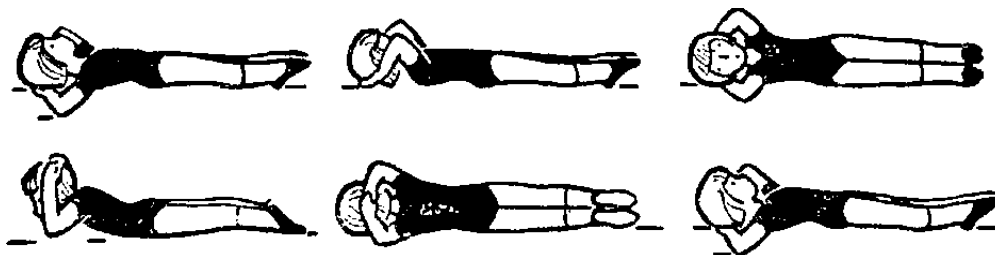


Рис. 10.

3. «На пляже». И.п.: то же, на животе, руки упор под подбородком. 1–6– согнуть ноги, поиграть ими; 7–8– И.п. (рис. 11). То же, играя и пальцами, повернуть голову, посмотреть на ноги. Повторить 5 раз.



Рис. 11

Рис. 12.

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. 12). Повторить 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. 13). Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить. 15–20 подскоков (рис. 14). Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

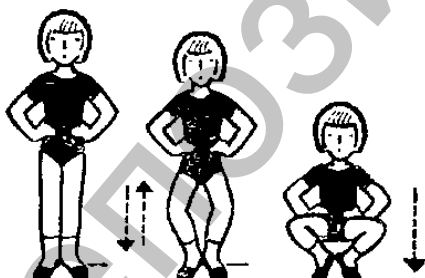


Рис. 13.

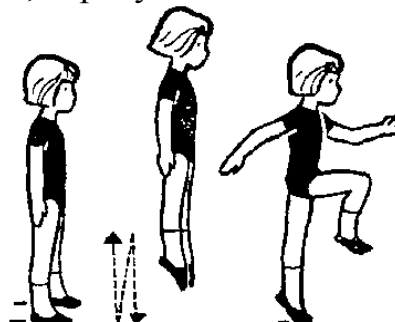


Рис. 14.

С флажками

1

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.

2

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. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения.

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. 15). 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. 16). Повторить по 3 раза.

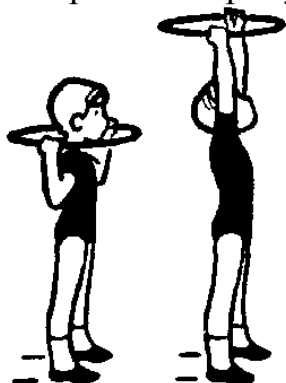


Рис. 15.



Рис.16.

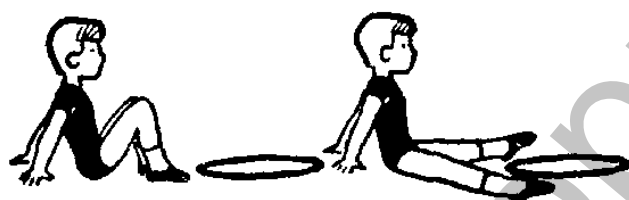


Рис. 17.

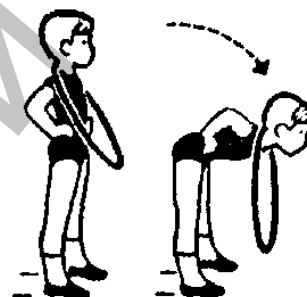


Рис. 18.

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. 17). 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. 18). Повторить 5 раз.

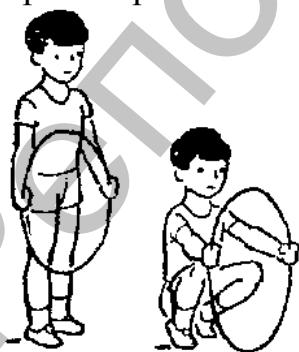


Рис. 19.

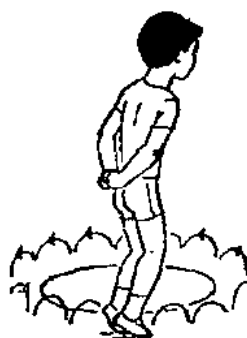


Рис. 20.

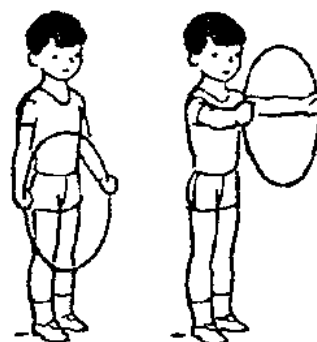


Рис. 21.

5. «Обруч вперед». И.п.: о. с. обруч вниз, хват с боков. 1–2– присесть, коснуться обручем пола; 3–4– И.п. (рис. 19). 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. 20). 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. 21). Повторить 4–6 раз.

Со стулом, скамейкой

1

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, одновременно 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.

2

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).

С гимнастической палкой

1. «Положить». И.п.: лежа на спине, палка вверху, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить; 5–8 – И.п. То же, взять палку (рис. 22). Повторить 6 раз.



Рис. 22.

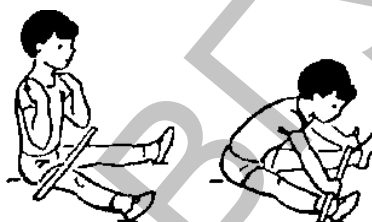


Рис. 23.

2. «Прокати». И.п.: сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1–4 – наклон вперед, подальше; 5–8 – обратный путь (рис. 23). Повторить 5 раз.



Рис. 24.

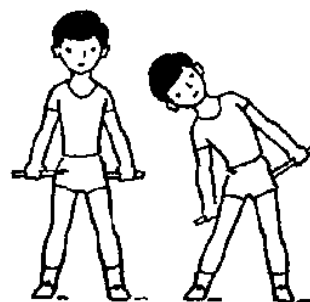


Рис. 25.

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. 24). 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. 25). Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5. «Вдоль палки». Ходьба вокруг палки спиной вперед, приставляя пятку к носку, и ходьба на месте (рис. 26). 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. 27). Сменить направление. Повторить 2 раза.

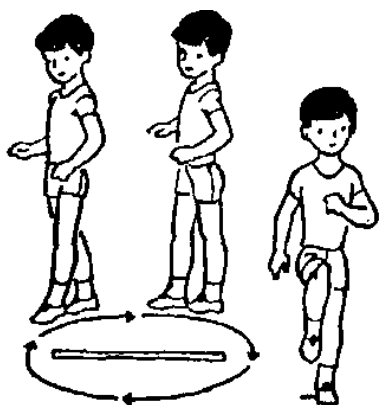


Рис. 26.



Рис. 27.

С мячом

1

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.

2

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.

Старшая группа

Упражнения без предметов

1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти опущены. 1 –поднять локти вверх – вдох; 2 – опустить вниз – выдох (рис. 28). Повторить 3 раза.

2. И.п.: о.с. 1–4 –вращение головой вправо, затем влево (рис. 29). Повторить 2–3 раза.

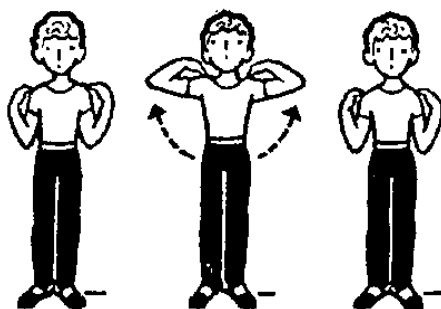


Рис. 28.

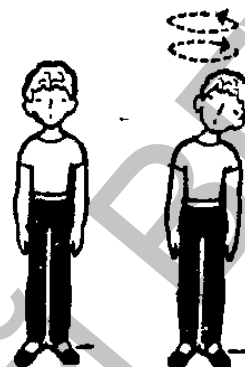


Рис. 29.

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. 30). Повторить 4–5 раз.

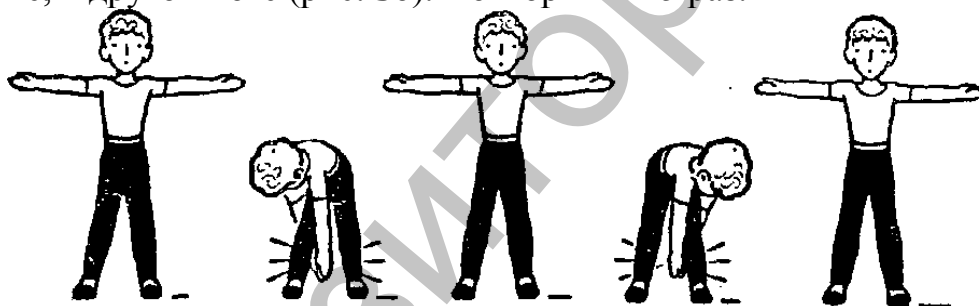


Рис. 30.

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. 31). Повторить 3–4 раза.

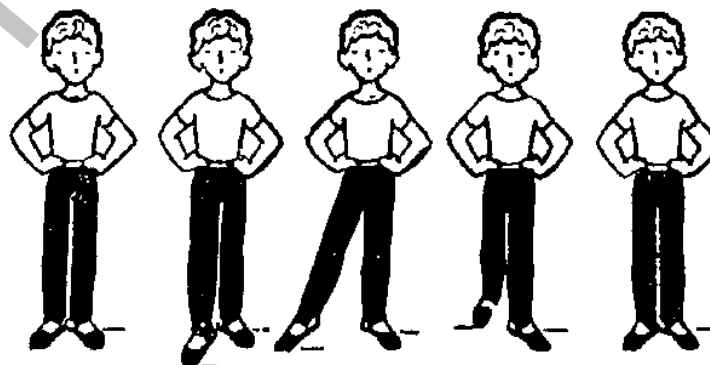


Рис. 31.

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. 32). Повторить 4–5 раз.

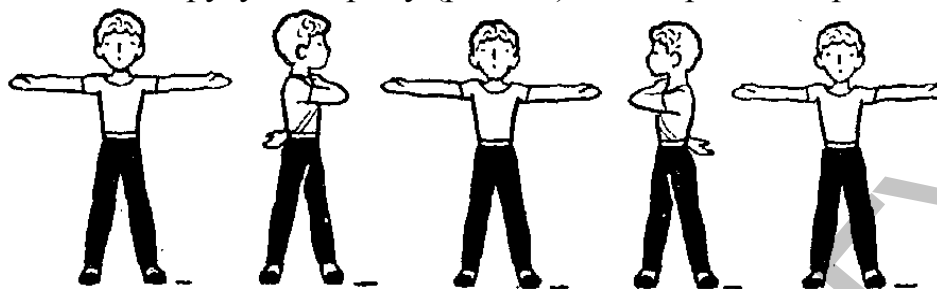


Рис. 32.

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. 33). Повторить 4–5 раз.

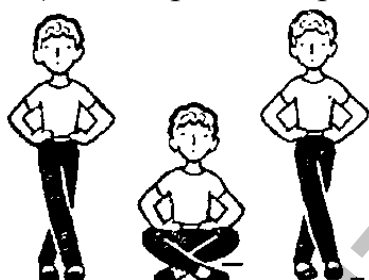


Рис. 33

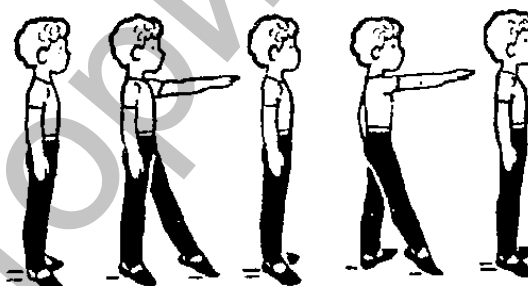


Рис. 34.

8. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, 4 прыжка назад (рис. 35). Повторить 5–6 раз.

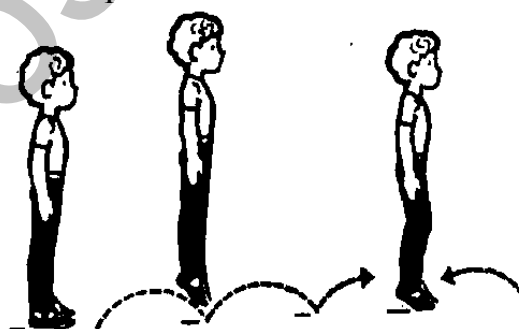


Рис. 35.

В парах

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. 36). Повторить по 8–10 раз.

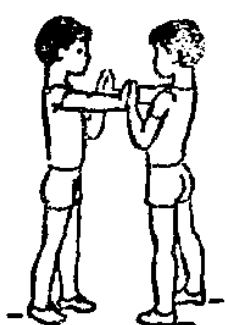


Рис. 36.

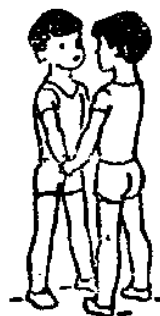
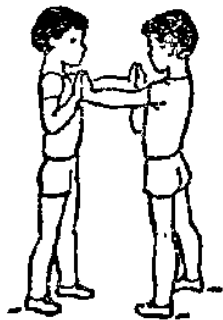
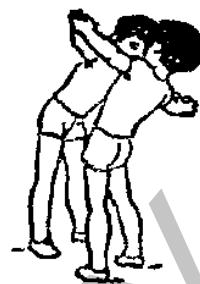


Рис. 37.



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. 37). 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. 38). Повторить по 5 раз.

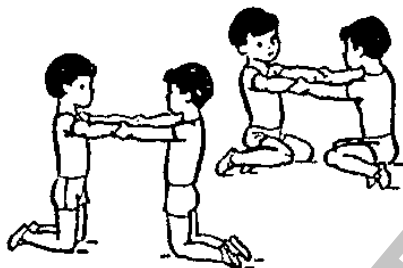


Рис. 38.

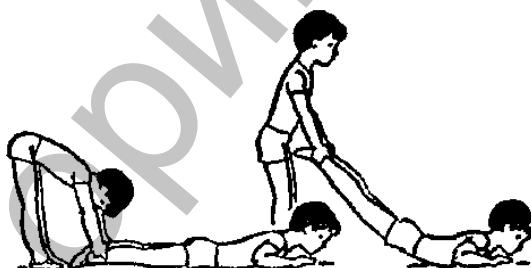


Рис. 39.

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. 39). 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. 40). Повторить 5–6 раз.

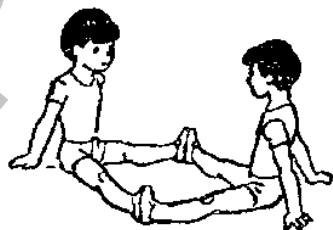


Рис. 40.

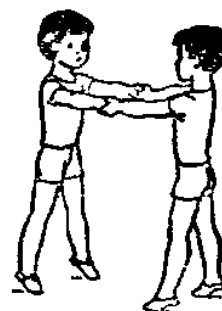
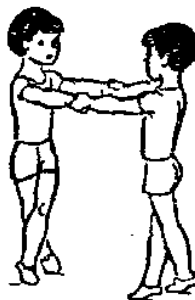


Рис. 41.

6. И.п.: о. с. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь (рис. 41). Повторить 3–4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

С гимнастической палкой

1. И.п.: о.с. палка внизу. 1 –поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – И.п. (рис. 42). 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. 43). Повторить 8–10 раз.

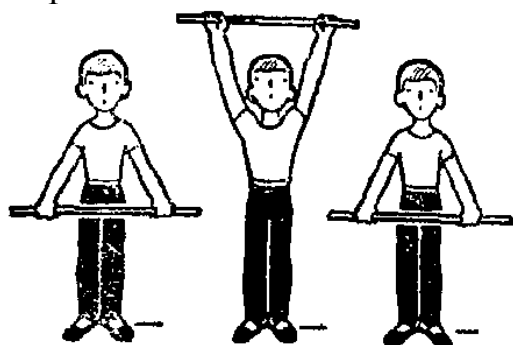


Рис. 42.

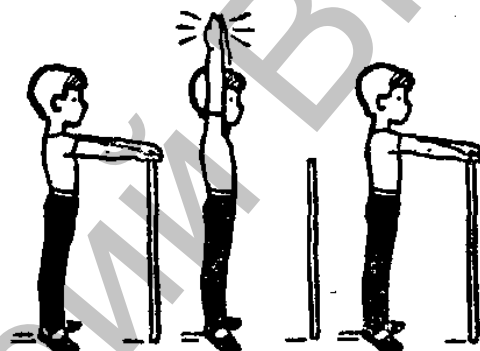


Рис. 43.

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. 44). Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6–8 раз.

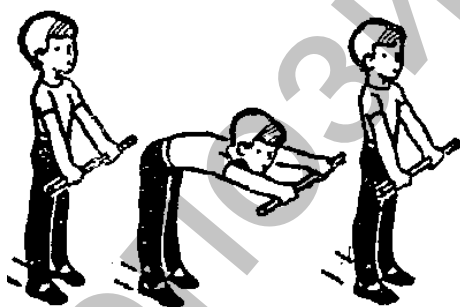


Рис. 44.

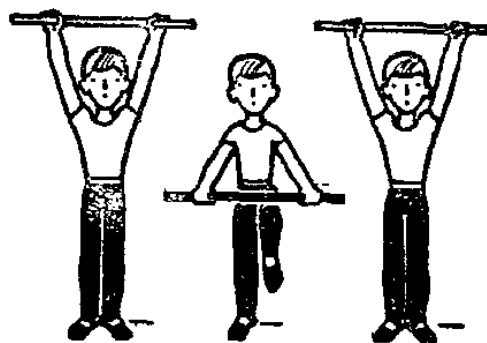


Рис. 45.

4. И.п.: о.с. руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 – И.п. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой (рис. 45). 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.

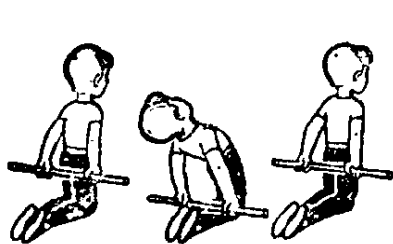


Рис. 46.

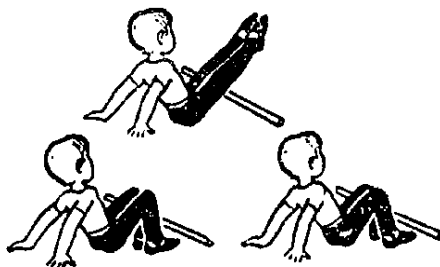


Рис. 47.

5. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться пяток ног – выдох; 2 – И.п. – вдох (рис. 46). 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. 47). Повторить 5–6 раз.

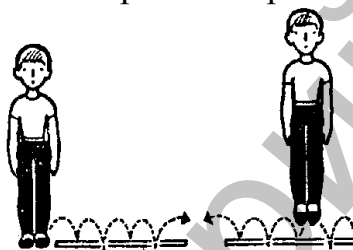


Рис. 48.

7. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад (рис. 48). Повторить 5 раз.

С гимнастической скамейкой

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки к плечам. 1–3 – круговое движение согнутых в локтях рук; 4 – И.п. (рис. 49). Повторить 5 раз.

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. 50). Повторить 3–4 раза, меняя ногу.

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. 51). Повторить 5 раз.

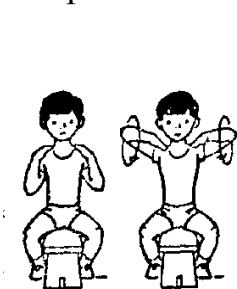


Рис. 49.

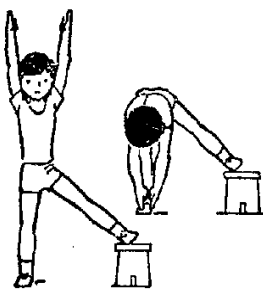


Рис. 50.

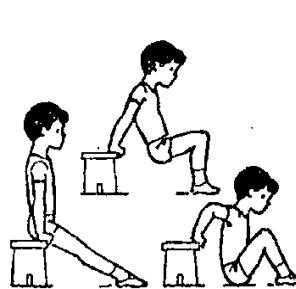


Рис. 51

И.п.: лежа на животе на полу, руки упор, ноги на скамейке. – поднять вверх правую ногу; 2 – И.п.; 3 – поднять левую ; 4 – И.п. (рис. 52). Повторить по 3 раза.

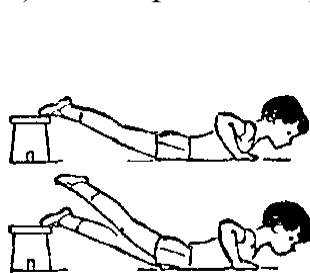


Рис. 52.

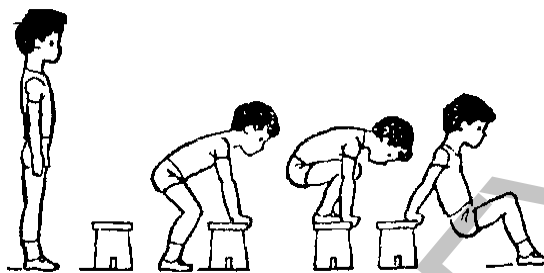


Рис. 53.

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. 53). Повторить 4–6 раз.

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. 54). Повторить по 3 раза.

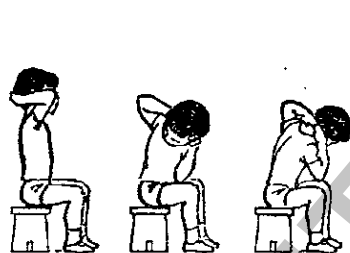


Рис. 54.

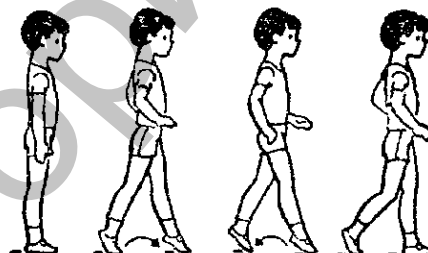


Рис. 55.

Прыжки на месте: одна нога вперед, другая назад (рис. 55). Повторить 4 раза.

Со стулом

1. И.п.: сидя, руки за головой. 1 – поднять руки вверх, потянуться – вдох; 2 – и.п. – выдох (рис. 56) 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.

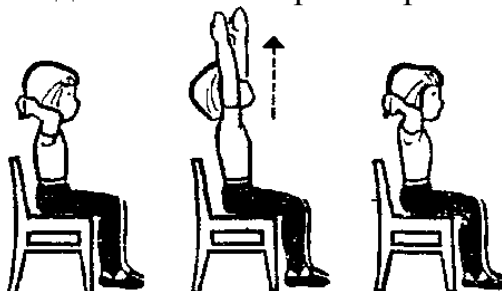


Рис. 56.

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.

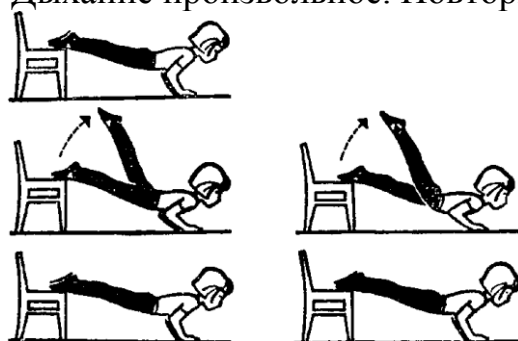


Рис. 57.

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. 57). Повторить 4–5 раз.

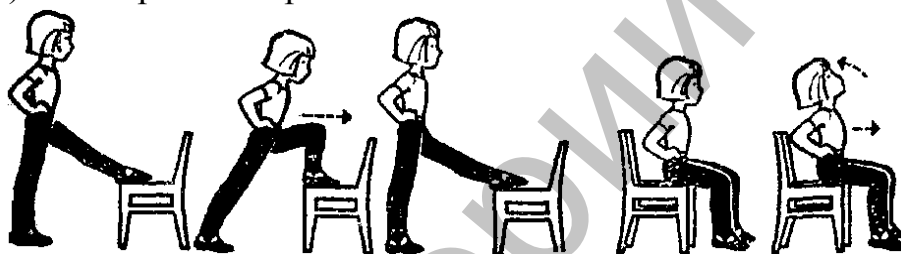


Рис. 58.

Рис. 59.

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. 58). 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. 59). 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.

С мячом

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. 60). 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. 61). Повторить 5–6 раз.

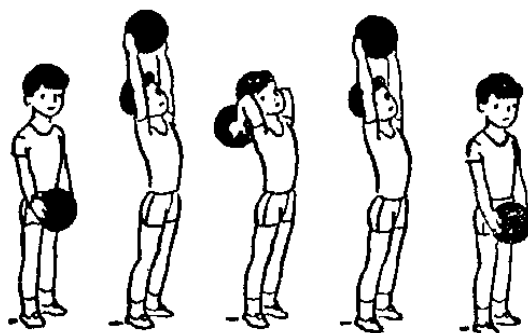


Рис. 60.

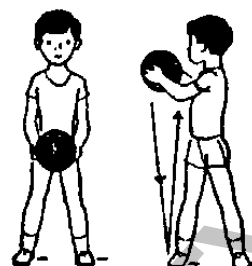


Рис. 61.

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. 62). Повторить 3–4 раза.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1–3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 – И.п. (рис. 63). 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. 64). Повторить 8 раз.

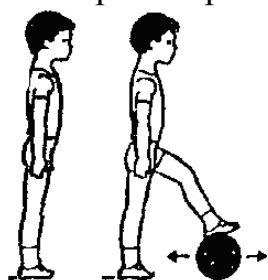


Рис. 62.

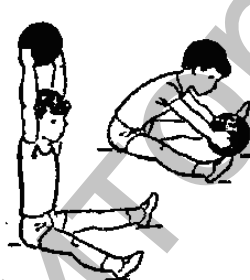


Рис. 63.

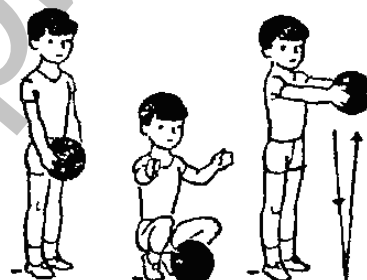


Рис. 64.

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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду. – М.: Просвещение, 1978.
2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
4. Гимнастика и методика преподавания / под ред. В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1978.
5. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. – Минск: Полымя, 1987.
6. Гузов Н.М. Узоры на стадионе. – М.: Просвещение, 1978.
7. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. – М.: ФиС, 1979.
8. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод. пособие. – Минск: Полымя, 1987.
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие для студентов педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1978.
10. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – П.: Медицина, 1988.
11. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – П.: Медицина, 1988.
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: "Академия", 2001.
13. Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. - Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.

Учебное издание

ШПАК Виктор Гарриевич
ШАЦКИЙ Григорий Борисович

**ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ:
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ
И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *И.В. Волкова*

Подписано в печать 05.09.2013. Формат 60х84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,96. Уч.-изд. л. 2,24. Тираж 70 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

ЛИ № 02330/110 от 30.01.2013.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.