



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

**Использование
гимнастического
комплекса О.Р.У.
с предметами
для развития
двигательного творчества
детей дошкольного возраста**

*Мастер-класс для педагогических работников
дошкольных образовательных учреждений*

**Подготовила и провела: Волкова Т.А.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории**

**г.Дзержинск
2017 год**

Содержание

1. **Общеразвивающие упражнения и их роль в физическом развитии детей**
2. **Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений**
 - 2.1. **Классификация по анатомическому признаку**
 - 2.2. **Исходные положения**
 - 2.3. **Оздоровительная направленность упражнений**
 - 2.4. **Использование предметов в общеразвивающих упражнениях**
3. **Основные задачи обучения детей основным движениям**
4. **Вывод**
5. **Практическая часть**
6. **Список литературы**

1. **Общеразвивающие упражнения и их роль в физическом развитии детей**

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для укрепления и развития организма. общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

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

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Большинство упражнений просты по своей структуре, они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков. 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, поэтому ему необходимо большее количество кислорода. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), т.к. значительное количество энергии

расходуется на рост и развитие тканей. При общеразвивающих упражнениях тренируются диафрагма, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже.

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

Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития детей. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального произведения влияет на их совершенствование. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

2. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений

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

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

- ✓ на развитие отдельных двигательных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и т.д.;
- ✓ на развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;
- ✓ на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно – сосудистой системы, активизации обменных процессов.

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

Общеразвивающие упражнения могут выполняться:

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

2.1. Классификация по анатомическому признаку

Упражнения для рук и плечевого пояса (поднимание рук с палкой вверх, опускание палки за спину, рывковые движения рук назад и т.п.) направлены на формирование правильной осанки, т.к. при этом укрепляются мышцы, помогающие держать спину прямо, сближать лопатки. При отведении рук в стороны, круговых движениях рук наряду с мышцами плечевого пояса и рук в работу включаются мышцы, укрепление которых улучшает дыхательную функцию.

Упражнения:

- 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
- наклоны, повороты, круговые движения головой
- повороты головы и туловища вправо, влево;
- наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), наклоны в стороны с различными положениями рук – из разных исходных положений;
- круговые движения туловища с различными положениями рук;
- поднимание и опускание туловища, лежа на животе, на спине;
- сгибание и разгибание туловища, в упоре лежа, в упоре стоя, на коленях;
- расслабление мышц тела из положения сидя, лежа.

Упражнения для туловища и шеи влияют на развитие гибкости, подвижности позвоночника, ног, т.к. способствуют растягиванию связок, а это определяет анатомическую подвижность суставов. Упражнения с наклонами вперед и в стороны позволяют добиться нормального поясничного изгиба. Особенно полезны упражнения из исходного положения лежа на спине и животе, т.к. позвоночник освобожден от тяжести тела и может избирательно укреплять мышцы. В упражнениях с наклонами при сгибании и выпрямлении туловища из исходного положения лежа на спине укрепляются мышцы брюшного пресса, что положительно влияет на процесс пищеварения. У детей эти мышцы слабы, поэтому эти упражнения очень полезны. Упражнения для туловища и шеи выполняются в различных пространственных соотношениях, поэтому они оказывают воздействие на развитие координации, пространственных ориентировок. Повороты, вращения, необычные положения частей тела по отношению к его центру тяжести активизируют работу вестибулярного аппарата, что улучшает функцию равновесия. Как правило, велика нагрузка на мышцы в упражнениях туловища и шеи. Работу выполняют все части тела, все крупные мышцы. Это значительно повышает обменные процессы, развивает силу мышц.

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового

кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма. Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе.

Упражнения для ног:

- поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;
- сгибание и выпрямление ног;
- махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками;
- приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;
- круговые движения стоп ног из разных исходных положений;
- удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) – нога согнута в колене, вытянута вперед, в сторону, назад;
- отставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Мышцы ног эффективно укрепляются прыжковыми упражнениями.

Упражнения для ног укрепляют связки и мелкие мышцы стопы, развивают ее гибкость. Особенно полезны различные движения стопой, любые движения ног с оттянутыми носками, приседания. Поднимание, махи ногами, приседания влияют на развитие подвижности суставов, укрепление, растягивание крупных мышц и связок ног и таким образом на развитие силы и гибкости ног. Многие упражнения для ног, в особенности дозированные приседания и прыжки, укрепляют сердечно — сосудистую систему, повышают физиологическую нагрузку, улучшают процессы обмена.

2.2. Исходные положения

Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения называются исходными. Они имеют существенное значение для выполнения упражнения, от них зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движения, его четкость. Изменение исходного положения ведет к перестройке структуры движения. В общеразвивающих упражнениях для дошкольников используются исходные положения для туловища – стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, на четвереньках, а в приседе и разнообразные исходные положения для рук и ног.

Положение ног:

- Основная стойка – пятки вместе, носки врозь, положение рук может быть различным – употребляется как организующий момент перед началом и по окончании упражнений в средней и старшей группах;
- Стойка ноги сомкнуты – носки и пятки вместе;
- Стойка ноги слегка расставлены (на ширину ступни) для дошкольников наиболее целесообразна, т.к. обеспечивает устойчивость;
- Стойка ноги врозь – ноги расставлены на ширину плеч, шага;
- Стойка ноги шире плеч – ноги широко разведены, носки слегка развернуты;
- Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди – ноги на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты;
- Стойка на коленях – колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, руки вниз;

- Стойка в упоре на коленях – тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях, колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед.

Положение рук:

- Руки вперед – прямые руки подняты на высоту и ширину плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу;
- Руки вверх – прямые руки подняты вверх на ширину плеч и отведены назад до отказа, ладони обращены внутрь;
- Руки в стороны – прямые руки подняты на высоту плеч, слегка отведены назад, ладони обращены вниз;
- Руки на пояс – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение;
- Руки назад – прямые руки отведены назад до отказа на ширине плеч, ладони внутрь;
- Руки перед грудью – согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечья, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч;
- Руки за голову – согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка, локти отведены назад, ладони обращены вперед;
- Руки к плечам – согнутые в локтях руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч, локти у туловища;
- Руки перед грудью – согнутые руки находятся на высоте плеч, одно предплечье над другим, кисти согнуты в кулак.

Исходные положения сидя:

- Сидя ноги вперед – сидя, ноги прямые сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты;
- Сидя ноги врозь – ноги прямые разведены на 30-40°, носки оттянуты, слегка развернуты;
- Сидя ноги сомкнуты – ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу;
- Сидя по-турецки – ноги согнуты в коленях, одна перед другой;
- Сидя на пятках – голени и носки опираются на пол, носки повернуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище вертикально.

Исходные положения лежа:

- Лежа на спине – ноги прямые, сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль тела ладонями вниз, туловище прямо;
- Лежа на животе – ноги прямые сомкнуты, руки согнуты в локтях, ладони (одна на другой) перед собой на полу;
- Лежа на правом (левом) боку – положение с опорой одним боком, ноги прямые сомкнуты, руки обычно вытянуты вверх.

2.3. Оздоровительная направленность упражнений

Руководствуясь принципом оздоровительной направленности, который выдвигает правило «не навреди здоровью» использование физических упражнений требует соблюдения правил:

- ограничения резкого выполнения движений с большой амплитудой, особенно в шейном и поясничном отделах;

- исключения задержки дыхания в упражнениях, направленно развивающих такие качества как сила и гибкость;
- исключения движений, связанных с выполнением скручивания позвоночника .

Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная осанка. В детском возрасте она неустойчива, легко могут появляться изменения положительного и отрицательного свойства. Многие общеразвивающие упражнения, в особенности те, в которых укрепляются крупные мышцы плечевого пояса и спины, способствуют формированию правильной осанки.

Сердце – тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малейшие изменения в физической работе. Систематическое применение общеразвивающих упражнений положительно сказывается на функции сердца, т.к. нагрузка увеличивается постепенно, четко дозируется. В результате сердечная мышца становится сильной, осуществляется перестройка работы в связи с меняющейся нагрузкой. Общеразвивающие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему. Наиболее специфическое влияние в этом плане оказывают ритмичные многократно повторяющиеся движения с высокой физиологической нагрузкой. Важно, чтобы эти упражнения входили в каждый комплекс, регулярно повторялись.

Упражнения, направленные на укрепление дыхательной системы, формирование навыков рационального дыхания, называются дыхательными. Сила дыхательных мышц влияет на подвижность грудной клетки, активно развивает легочную ткань и способствует глубокому полноценному дыханию. У ребенка дыхательные мышцы силой не отличаются, их надо развивать. В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания. Сила дыхательных мышц возрастает в упражнениях, где имеется фиксированный, длительный выдох с преодолением преграды (с полузакрытыми губами, сжатыми зубами и т.д.). Чтобы научиться правильно дышать, нужно уметь управлять дыхательными мышцами, развивать их, укреплять.

2.4. Использование предметов в общеразвивающих упражнениях

Усовершенствовать содержание двигательной деятельности дошкольников можно с помощью внедрения элементов креативной педагогики с использованием вариативной физкультурно–игровой среды, которая оказывает огромное влияние на эффективность освоения движений, формирующихся на основе ощущений и восприятий (мышечно-двигательных, зрительных, осязательных, слуховых и т.д.)

В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие упражнения, это упражнение с элементами по аэробике, ритмики, спортивных танцев, художественной гимнастики.

Многие упражнения проводятся с предметами. Действия предметами дают возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук – это активизирует деятельность анализаторных систем.

- Флажки – действия с ними требуют большой координации кистей, с ними удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи. Физическую нагрузку

флажки увеличивают незначительно, поэтому их применяют преимущественно в младшей и средней группах;

- Кубики помогают развивать пространственную ориентацию, кубики также мало влияют на напряжение мышц, туловища, ног;
- Мячи - они способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, глазомера, ориентировки в пространстве, однако нагрузка на мышцы плечевого пояса и туловища увеличивается незначительно. Упражнения с набивными мячами более полезны для развития силы мышц, формирования стопы.
- Гимнастические палки, шест – увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног;
- Обручи – упражнения дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, эти упражнения развивают согласованность действий, координацию, а кроме того, сюда можно включить простейшие элементы художественной гимнастики;
- Скакалки, веревки – упражнения развивают ловкость, координацию, ритмичность движений;
- Ленты – упражнения развивают подвижность суставов, силу рук, творческое мышление и воображение;
- Гимнастическая скамейка – в этих упражнениях значительно возрастает нагрузка на определенные группы мышц, т.к. здесь появляются необычные исходные положения;
- Гимнастическая лестница создает возможность для увеличения нагрузки на крупные группы мышц, постоянно работают кисти, при этом хорошо формируется осанка.

3. Основные задачи обучения детей основным движениям

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

- воспитывать у детей интерес и желание заниматься,
- приучать малышей начинать и заканчивать упражнение всем одновременно по сигналу воспитателя,
- двигаться активно, естественно, не напряженно,
- правильно выполнять упражнение в обобщенном виде,
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентировок и подражая показу воспитателя,
- повторять хорошо известное движение сначала с воспитателем, затем самостоятельно.

В среднем дошкольном возрасте появляются новые задачи:

- приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений;

- правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений, точно выдерживать положение отдельных частей тела,
- принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости,
- соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них по указанию воспитателя,
- начинать и заканчивать движения по сигналу, указанию, сохранять заданный темп,
- выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию воспитателя.

При выполнении общеобразовательных упражнений в работе со старшими дошкольниками ставятся новые задачи:

- четко принимать различные исходные положения,
- делать упражнения с большой амплитудой движения,
- правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения,
- точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением воспитателя или только по его указанию,
- двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому,
- уметь вспомнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных частей, учиться оценивать свои и товарищей,
- выполнять движения выразительно в соответствии с характером музыки,
- простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

4. Выводы

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами

Характерные особенности ОРУ:

1. Просты и доступны всем категориям занимающихся.
2. Оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.
3. Позволяют легко регулировать нагрузку.

5. Практическая часть

Комплексы О.Р.У. с предметами

Комплекс 1. Гимнастическая палка

Упражнения с гимнастической палкой

1. Ходьба в колонне (30 сек.).
2. «Кукла – балерина». Ходьба на носочках.
И.п. Стойка ноги вместе, руки внизу.
1-4 шага на носочках, руки вперед и вверх.
5-8 шага на носочках, руки через стороны вниз.
3. Бег в колонне. (1 мин. 30 сек.).
4. «Страусенок». (30 сек.) Ходьба высоким шагом.
И.п. стоя ноги вместе, руки на поясе.
5. Бег в колонне. (30 сек.)
6. Ходьба через центр парами.
Указание: проходя мимо стойки, берут палки, каждый держит палку в правой руке вертикально, один конец на плече.

Общеразвивающие упражнения с палками.

1. «Палку вперед, вверх, вниз». 7-8 раз.
И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка в обеих руках внизу.
1 – палку вытянуть вперед,
2 – поднять вверх,
3 – за голову,
4 – вернуться в исходное положение.



2. «Повороты в стороны, палку вперед». 7-8 раз.
И.п.: ноги на ширине плеч, палка в двух руках внизу.
1 – повернуться вправо,
2 – и.п.,
3 – повернуться влево,
4 – и.п.

3. «Махи палкой».

И.п.: стать, ноги параллельно, палка вверх.

- 1 – махом отвести ногу назад,
- 2 – палку поднять вверх,
3. опустить палку,
4. и.п.

4. «Наклоны вперед». 7-8 раз.

И.п.: сидя на полу, ноги шире плеч, палка внизу.

- 1 – наклониться вперед, палкой коснуться носков ног,
- 2 – вернуться в исходное положение.

5.«Приседание».

И.п.: ноги-пятки вместе, ноги врозь, палка вертикально, один конец упирается в пол, другой в обеих руках.

- 1 – присесть,
- 2 – встать.

Указание: во время приседания надо приподнимать пятки от пола, спину держать прямо.

6.«Поскоки на месте».

И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка на плечах в обеих руках.

Дети выполняют 8 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

7. Повторение упражнения 1.

Перестроение из звеньев в колонну.

Дети проходят мимо стойки и складывают палки.

Ходьба.

8. Дыхательные упражнения «Снежинки».

Комплекс 2. Обруч

Упражнения с предметами (обручем)

- Ходьба в прямом направлении шеренгой от одной стены до другой с поворотом кругом (3 раза).
- Бег в колонне по одному. (30 сек.)
- Ходьба на носочках в колонне по одному. (10 сек.)
- Бег «Ручеек» между разложенными предметами.(1 мин. 30 сек.)
- «Страусенок». Ходьба высоким шагом. (30 сек.)
- Перестроение в колонны.

1. «Поднимание рук вверх». 7-8 раз.

И.п.: пятки вместе, носки врозь.

- 1 – руки поднять вверх, держа обруч над головой.
- 2 – опустить обруч на плечи, продев в него голову.
- 3,4 – вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости.

2. «Наклоны с шагами»

И.п.: стойка ноги врозь, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

- 1,2 – приставной шаг левой влево, поворот обруча направо,
- 3 – шаг левой влево, правую в сторону на носок,
- 4 – наклон туловища вправо,
- 5-8 – выпрямляясь, повторить движение в другую сторону.

3. «Повороты обруча в горизонтальной плоскости». 7-8 раз.

И.п.: руки вверх, хват снаружи с боков.

1 – выполнить поворот направо до скрещивания рук.

2 – и.п.

3 – выполнить поворот налево до скрещивания рук.

4 – и. п.

4. «Упражнения с обручем». 7-8 раз.

И.п.: ступни параллельны, обруч висит на шее.

1 – наклониться, сгибая колени.

2 – поставить обруч ободом на пол.

3 – придерживая обруч руками, прижимая его к полу, вынуть голову из обруча, встать.

4. выпрямиться и.п.

5. «Сильные ребята». 7-8 раз.

И.п.: встать на колени в обруч, ноги вместе, носки ног оттянуты, руки на поясе.

1 – сесть на пол вправо.

2 – и.п.

– сесть на пол влево.

4 – и.п.

6. «Качалка». 7-8 раз.

И.п.: лечь на живот, обруч лежит сзади на полу.

1 – зацепить носками ног обруч.

2 – приподнять ноги от пола.

3 – прогнуться.

4 – и.п.

7. «Ходьба по обручу».

Встать на обруч, ноги вместе, руки на поясе. Ходьба боком по обручу вправо и влево.

8. Ходьба. Дыхательное упражнение «Гуси».



Комплекс 3. «Скакалка-скакалочка»

Комплекс с предметами (скакалка) и дыхательной гимнастики.

- Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.
- Бег в колонне по одному. (1 мин. 30 сек.)
- Ходьба с высоким подниманием колен «Цапля». (15 сек.)
- Бег спиной вперед. (20 сек.)
- Построение в круг. Дети берут скакалку.

Указание: скакалка сложена вдвое в обеих руках.

1. «Скакалку вперед». 7-8 раз.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, скакалка сложена вдвое, в обеих руках, опущена вниз, хват за концы.

1 – скакалку вперед, натянуть.

2 – и. п.

Темп медленный. Указание об осанке.

2. Перевод скакалки назад.

И.п.: основная стойка, скакалка в обеих руках впереди.

1-4 – круг левой рукой по дуге вперед-вправо, продолжая его за спиной влево, провести скакалку назад за спину.

5-6 – и. п.

Указание: руки в стороны, локти слегка согнуты, ноги выпрямлены.

3. Перевод скакалки вперед.

И.п.: основная стойка, скакалка в обеих руках сзади.

1-4 – полуприседая, круг правой рукой за спиной влево и, продолжая его перед лицом вправо, закончить движение.

5-6 – и.п.

Указание: локти слегка согнуты, ноги выпрямить, скакалка впереди.

4. «Скакалку вниз». 7-8 раз.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки со скакалкой сзади, внизу.

1 – наклониться вперед, шею вытянуть.

2 – голову и руки поднять вверх.

3 – опустить руки со скакалкой вниз.

4 – и.п.

5. «Скакалка-упражнялка». 7-8 раз.

И.п.: стоя на коленях, скакалка сложена вдвое в обеих руках.

1 – наклониться вперед, шею вытянуть.

2 – голову и руки поднять вверх.

3 – опустить руки со скакалкой вниз.

4 – и.п.

6. «Гнемся, гнемся, прогибаемся».

И.п.: лежа на спине, скакалка натянута на ступни ног, руки разведены широко в стороны.

1 – поднять прямые ноги с одновременным отведением рук за голову.

2 – и.п.

7. «Перепрыгни». 7-8 раз.

И.п.: стоя, ноги вместе, концы скакалки в обеих руках.

Перепрыгивать через скакалку на двух ногах вперед и назад в лицевой плоскости. (Указание детям: прыгайте легко.)

8.«Ходьба по скакалке». Вправо – влево 30 сек.

Указание: сейчас пусть каждый из вас растянет свою скакалку по всей длине и сделает из нее большой круг.

9. Ходьба по кругу с переменной направлением, скакалка в руках (20 сек.).

10. Положить скакалки. Дыхательное упражнение «Насос».

Комплекс 4

Упражнения с предметами (мячом).

- Построение в колонну.
- Ходьба в колонне по одному. (15 сек.)
- «Плюшевые медвежата» - ходьба на наружной стороне стопы (10 сек.)
- «Лошадка» - бег, сгибая ноги вперед.(30 сек.)
- Ходьба по «Глубокому снегу». (30 сек.)
- Бег змейкой по площадке. (60 сек.)
- Перестроение в тройки.

1. «Поднимаем мяч».

И. п.: стать, ноги вместе, мяч зажат между ладонями внизу.

1 – поднять руки вверх, поднимаясь на носки, отводя левую ногу назад.

2 – и.п.

3 – поднять руки вверх, отводя правую ногу назад.

4 – и.п.

2. «Броски мяча двумя руками».

И. п.: руки в стороны, мяч между ладонями внизу.

1 – полуприсед.

2 – бросок мяча вверх, туловище выпрямлено, руки подняты вверх навстречу мячу.

3 – ловля мяча с последующим движением рук вниз, полуприсед.

4 – и.п.

3. «Отбивание мяча двумя руками».

И.п.: полуприседая, руки с мячом слегка поднимают вверх, а ладони поворачивают вниз.

1 – удар по мячу пальцами, руки плавно удаляются от мяча.

2 – поймать мяч двумя руками с боков.

3 – повторить 1.

4 – то же, но мяч ловить не с боков, а снизу на обе ладони.

4. «Отбивание мяча одной рукой».

И. п. руки в стороны, мяч на правой ладони.

1 – полуприсед.

2 – бросить мяч об пол справа в боковой плоскости.

3 – ловля мяча двумя руками или одной с последующим движением рук вниз, полуприсед.

4 – и.п.

5. «Перекаты мяча по полу».

И.п.: сесть на пятки, мяч впереди на полу.

1 – наклониться вперед.

2 – ладонями рук откатить мяч как можно дальше от себя.

3 – подкатить мяч к себе.

4 – выпрямиться.

6. «Ловкие ребята».

И.п.: сесть, опираясь руками сзади, ноги свободно.

1 – захватить мяч ступнями ног с боков.

2 – приподнять его от пола.

3 – опустить мяч на пол.

4 – и.п.

7. «Послушные мячи».

И.п.: лечь на живот, руки вперед, мяч между ладонями.

1 – приподнять плечи и голову от пола.

2 – приподнять мяч вверх.

3 – опустить.

4 – и.п.

8. Положить мячи. Ходьба. Упражнение на дыхание «Лесорубы».



6. Список использованной литературы

1. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика.- Киев.: Речь, 1981.- 193 с.
2. Варакина Т.Т., Кудряшова Л.Н., Маркова Т.П. Упражнения с предметами.- М.: Академия, 1973.- 185 с.
3. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.- М.: Просвещение, 1989.- 175 с.
4. Художественная гимнастика /Под ред. Л.П. Орлова.- М.: Просвещение, 1973.- 212 с.
5. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Т.С. Лисицкой.- М.: Просвещение, 1982, 287 с.
6. Шарманова С.Б. «Любимые игрушки» Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие /под ред. А.И. Федорова.- Челябинск.: Урал ГАФК, 1999.- 241 с.
7. Шарманова С.Б. «С добрым утром». Методические особенности организации и проведения утренней зарядки в детском саду; традиционные и нетрадиционные подходы: Учебное пособие / Под ред. А.И. Федорова.- Челябинск: Урал ГАФК, 2000.- 148 с.



Наш адрес:

606023 Нижегородская область,

г.Дзержинск, пл.Ленина, д.1

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Дворец детского творчества»

Телефон/факс: (8313) 26-19-27

Телефон для справок: (8313) 26-42-05

Методическая служба: (8313) 26-37-76

e-mail: ddut_dz@mail.ru

сайт: www.ddt-dzr.ru