

Комплекс упражнений для детей 4-5 лет

Средняя группа

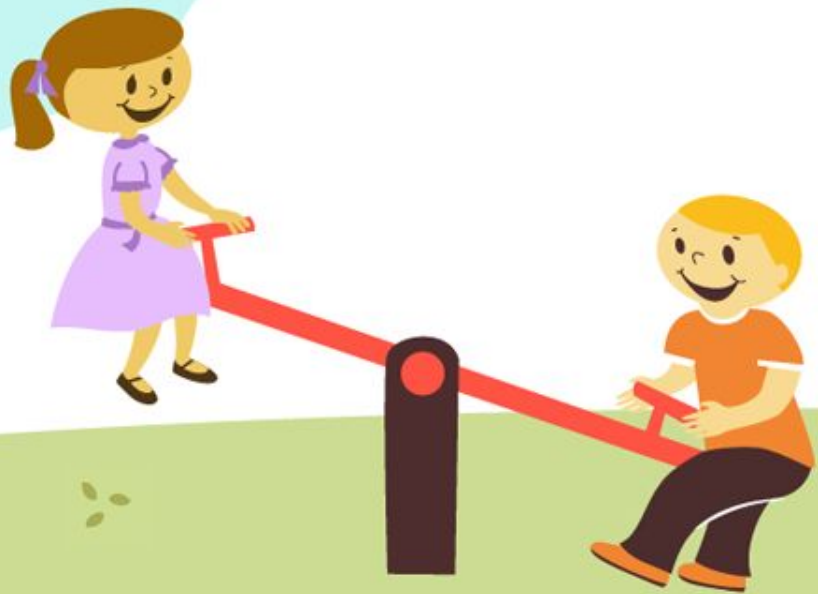


Содержание

- № 1 — без предметов
- № 2 — с резиновым мячом
- № 3 — с гимнастической палкой
- № 4 — с флажками
- № 5 — на скамейке и лестнице



№ 1 — без предметов



1. Вырасти большим. Исходное положение (И. п.) — стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки. Повторить медленно 3-4 раза.

2. Воробушек. То же. и. п. Низко присесть, поднять руки в стороны, помахать ими, затем выпрямиться. Повторить в среднем темпе 2-3 раза.



- **3. Вертушка.** И. п. — стоя прямо, ноги шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками. Повторить в среднем темпе 5-7 раз.

- **4. Лови комара.** И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой. Повторить 4-5 раз.

- **5. Срывай цветы.** Ходить по комнате, приседая, как бы срывая руками цветы. Выполнять в среднем темпе, наклоняясь, 4-6 раз.

- **6. Покачай руками.** И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Покачивать попеременно обеими руками вперёд и назад. Повторить в среднем темпе 8-10 раз.



7. Маятник. И. п. — сидя на полу, ноги скрещены, руки на пояс. Раскачивать туловище вправо и влево. Повторить в среднем темпе 8-10 раз.

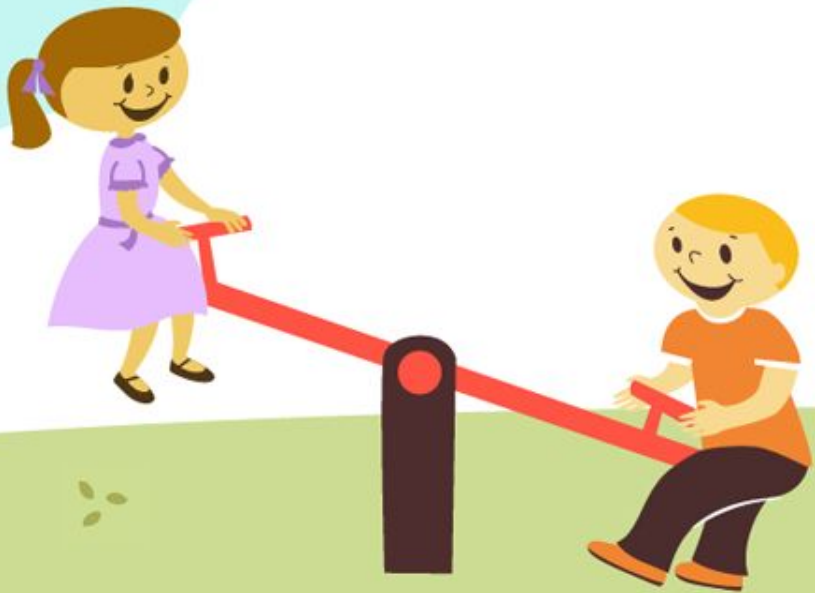
8. Колесо. И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать круговые движения прямыми руками вперёд, вверх, назад. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

9. Пчела. Бегать по комнате, подняв руки в стороны и слегка покачивая ими, при этом протяжно произносить "жу...жу...". Выполнять 30-40 секунд.

10. Бычок. Ходить по комнате, поворачивая голову направо и налево, и протяжно произносить "му...му", подражая бычку. Выполнять 15-20 секунд.



№ 2 — с резиновым мячом



- **1. Бросание мяча.** Ребёнок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 5-6 раз.
- **2. Прокатывание мяча.** Поставить стул посередине комнаты. Ребёнок, сидя на полу напротив стула, прокатывает мяч между его ножками. Повторить 3-5 раз.
- **3. Перекатывание мяча.** Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекатывать большой мяч по полу, толкая его руками. Выполнять 30-40 секунд.
- **4. Катание мяча, сидя на корточках.** Катать мяч вокруг себя по 2-4 раза в правую и левую сторону.



- **5. Катание мяча, сидя на пятках.** Не сдвигаясь с места, катать мяч вокруг себя по 2-4 раза в левую и правую сторону.

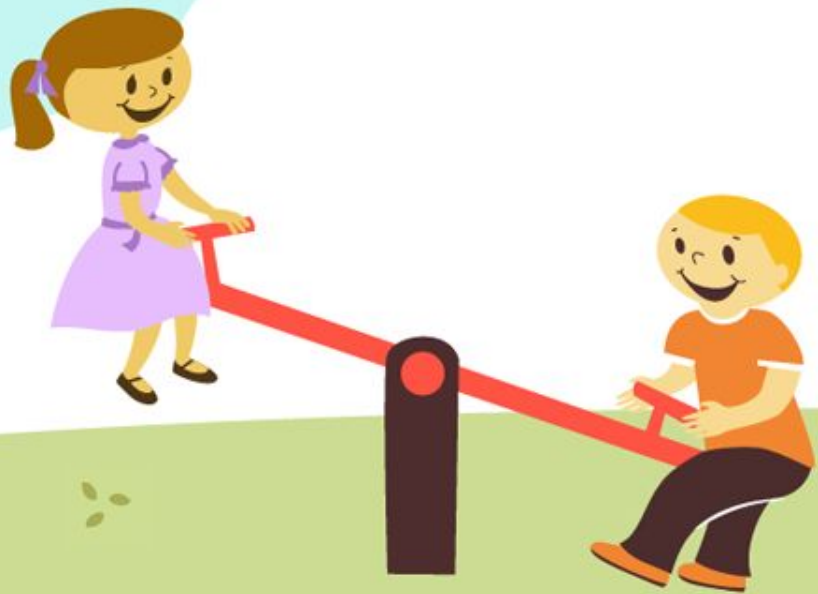
6. Мяч вокруг ног. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, мяч спереди в опущенных руках. Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.

- **7. Бег с мячом.** Бежать, держа мяч то перед грудью, то над головой. Выполнять 15-20 секунд.

- **8. Футбол.** Ходить по комнате и ногами толкать мяч средней величины по полу. Выполнять 30-40 секунд.



№ 3 — с гимнастической палкой



- **1. Поднимание палки.** И. п. — стоя на коленях. Поднимать палку и тянуться вверх. Повторить медленно 3-5 раз.
- **2. Как гуси шипят.** И. п. — стоя. Ноги врозь, стопы параллельны, держать палку за спиной, прижимая её к лопаткам. Наклоняться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнося "Ш...ш...ш". Повторить в среднем темпе 3-4 раза.
- **3. Перешагивание через палку.** Перешагивать через палку, слегка приподнятую над полом взрослым. Повторить 6-8 раз.
- **4. Перенесение ноги через палку.** И. п. — сидя на полу, согнув ноги и опираясь на руки сзади. Палка лежит на полу у носков ног. Переносить через неё поочерёдно ноги туда и обратно. Повторить 3-5 раз. Затем то же, перенося ноги одновременно.

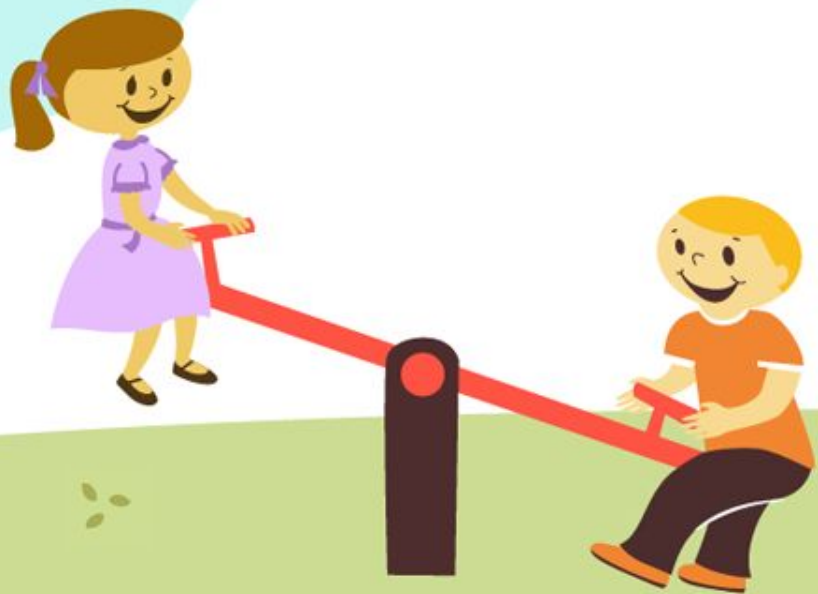


- **5. Прогибание с палкой.** И. п. — лёжа на груди, вытянув руки с палкой вперёд. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребёнка прогнуться. Повторите медленно 2-3 раза.
- **6. Приседание с палкой.** И. п. — стоя. Пятки вместе, носки врозь, палка впереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа спину прямой. Встать, палку опустить. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

- **7. Прижми колени.** И. п. — сидя. Ноги вытянуты, палка в опущенных руках. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди. Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.
- **8. Ванька-встанька.** И. п. — лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги слегка согнуты, палка положена под колени. Держась руками за палку, сесть, затем снова лечь. Повторить в медленном темпе 3-5 раз.



№ 4 — с флажками



- **1. Флажки вверх.** И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поднять прямые руки вперёд-вверх. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
- **2. Помаши флажками.** И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с флажками опущены. Поочередно взмахивать одной рукой вверх, а другую руку отводить назад. Повторить 4-6 раз.

- **3. Спрячь флажки под стул.** И. п. — сидя на детском стуле, держа в одной руке флажки. Наклониться вперёд, положить флажки под стул, выпрямиться, спрятать руки за спину. Наклониться вперёд, взять флажки другой рукой, сесть прямо и помахать ими над головой. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.



- **4. Разведи флажки.** И. п. — сидя на полу и скрестив ноги. Флажки в опущенных руках. Поднять прямые руки в стороны-вверх и, выпрямляя спину, посмотреть вверх. Повторить медленно 3-5 раз.

5. Покачайся с флажками. И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками разведены в стороны. Покачать туловищем вправо и влево, не опуская флажков. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

- **6. Флажки к плечам.** И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с флажками опущены. Согнуть руки к плечам, держа флажки вертикально, и опустить их вниз. Повторить в среднем темпе 7-10 раз.

7. Прыгни через флажки. И. п. — стоя прямо, держа в руке свернутые флажки. Наклониться, положить флажки на пол у носков ног. Выпрямиться, перепрыгнуть через флажки, повернуться кругом, вновь перепрыгнуть через флажки. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.

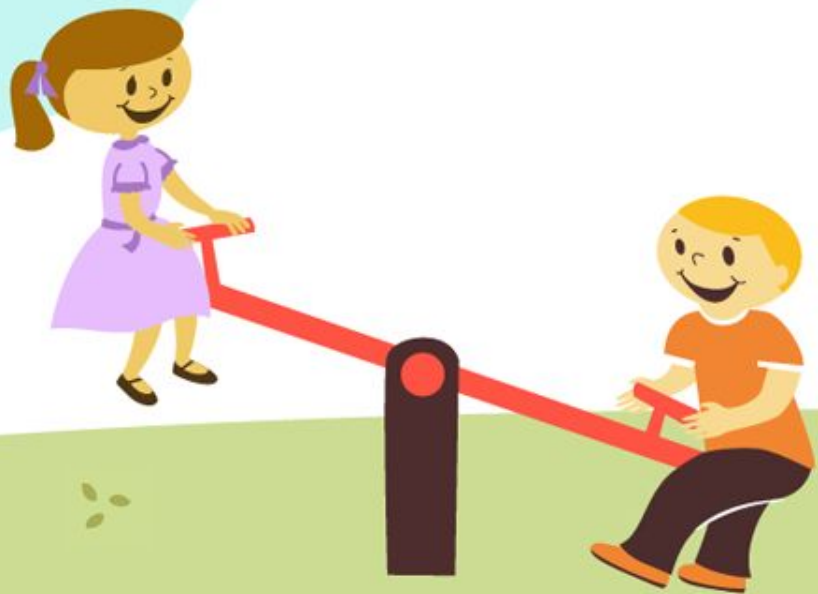


- **8. Скрещивание флажков вверху и внизу.** И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками разведены в стороны. Поднять прямые руки вверх, скрестить над головой и опустить их вниз, скрещивая перед собой. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.

- **9. Повороты с флажками.** И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поворачиваться направо и налево, поднимая руки вперед. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.



№ 5 — на скамейке и лестнице



- **1. Ходьба боком.** Встать на скамейку и передвигаться по ней боком мелкими приставными шагами. Повторить медленно 1-2 раза.
- **2. Покачай туловищем.** Сесть на скамейку верхом; поднять руки в стороны и покачивать туловищем вправо и влево. Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

- **3. Поднимание мяча.** Сесть верхом на скамейку, положив большой мяч перед собой. Взять его обеими руками, поднять над головой, посмотреть на него и опустить вниз. Повторить медленно 3-5 раз.
- **4. Пройди по ступенькам.** Положите лестницу на пол. Возьмите ребёнка за руку и, поддерживая его, проведите по ступенькам от одного конца лестницы к другому. Повторите медленно 1-2 раза.



- **5. На четвереньках по ступенькам.** Положите лестницу на пол. Предложите ребёнку передвигаться по ней на четвереньках, опираясь руками и ногами о ступеньки. Прodelать медленно 1 раз.
- **6. Пролезть в окошко.** Поставьте лестницу вертикально и удерживайте её руками. Ребёнок пролезает между второй и третьей ступеньками. Повторите 2-3 раза.

- **7. Ходьба по наклонной лестнице.** Установите один конец лестницы повыше, закрепив его на сиденье стула, другой уприте в стену так, чтобы лестница стояла устойчиво. Поддерживая ребёнка за туловище, помогите ему пройти по лестнице на четвереньках. Прodelать медленно 1 раз.



А. А. Светов, Н. В. Школьников "Физическая культура в семье" — Москва, "Физкультура и спорт".

