

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 5
СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ

Педагогическая разработка

**«Комплексы общеразвивающих упражнений для развития
гибкости и координации движений у старших дошкольников»**

Автор:

воспитатель МБДОУ- д/с №5
станции Старовеличковской
Токарева Евгения Андреевна

2019г

Пояснительная записка

Общеразвивающие упражнения играют важную роль в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Они необходимы для правильного развития организма, сознательного управления движениями, выполняют функции оздоровления и укрепления организма.

В детском саду общеразвивающие упражнения используются на физкультурных занятиях, при проведении утренней гимнастики, детских праздников, во время физкультминуток. Применение их в различных вариантах и комбинациях обеспечивает избирательный характер воздействия на определенные группы мышц и системы организма.

Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника.

Быстрота реакции, координация, осознанное управление движениями благоприятно влияют на умственное развитие детей. Коллективное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию у детей организованности, дисциплинированности. Использование музыкального сопровождения благоприятно воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность выполняемых движений.

Использование предметов при проведении общеразвивающих упражнений способствует формированию у детей интереса к занятиям, освоению новых движений, развитию сенсорных, двигательных качеств и способностей.

Актуальность данной работы заключается в том, что общеразвивающие упражнения имеют огромный обучающий и оздоровительный эффект. Являясь основным содержанием ежедневной утренней гимнастики и составной частью большинства физкультурных занятий, они формируют двигательные умения и навыки, способствуют формированию у ребят правильной осанки.

Практическая значимость работы заключается в том, что представленные комплексы общеразвивающих упражнений способствуют активному формированию гибкости; точности движений; координации; равновесия; пространственных и временных ориентировок. Педагоги, работающие в дошкольных учреждениях, могут использовать данные комплексы или отдельные упражнения при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных развлечений и праздников.

Основная часть

Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости и координации движений у дошкольников. Они предназначены для

детей старшего и подготовительного возраста. При выполнении упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами:

- Время проведения общеразвивающих упражнений в структуре занятия – 6 - 7 минут.
- Количество повторений упражнения 4-8 раз.

Основные задачи при выполнении упражнений:

1. Четко принимать различные исходные положения.
2. Делать упражнения с большой амплитудой движения.
3. Правильно выполнять упражнения.
4. Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом или объяснением.
5. Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.
6. Уметь вспомнить знакомое упражнение, уметь оценивать свои движения и движения товарищей.
7. Самостоятельно выполнять простые известные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития гибкости и координации движений у старших дошкольников

ОРУ без предметов (Комплекс №1)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1	И.П.-ОС 1-шаг левой ногой вперед, руки в стороны 2-И.П. 3-4-то же с правой ногой	4-6	Больше прогнуться, нога прямая
2	И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс 1-поворот туловища налево, руки в стороны 2-И.П. 3-4 то же направо	6-8	Больше поворот, смотреть в сторону поворота
3	ИП-руки на поясе 1-левую ногу в сторону на носок, руки вверх 2-наклон влево 3-выпрямиться 4-ИП 5-8-то же вправо	6-8	Глубже наклон, точно в сторону, нога прямая
4	ИП-упор сидя сзади 1-сид согнув ноги 2-сид углом 3-сид согнув ноги 4-ИП	6-8	Выше поднимать ноги, плечи назад не наклонять, смотреть вперед

5	ИП-упор стоя на коленях 1-мах левой ногой назад, правую руку вверх 2-ИП 3-4-то же правой ногой	6-8	Выше мах, нога прямая, носок оттянут
6	ИП-руки на пояс 1-поднять согнутую левую ногу 2-выпрямить, руки в стороны 3-согнуть левую ногу, руки на пояс 4-ИП	4-6	Спина прямая, выше поднимать ногу
7	ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны 1-мах левой ногой вправо, руки влево 2-ИП 3-мах правой ногой влево, руки вправо 4-ИП	4-6	Выше мах, нога прямая, носок оттянут
8	ИП-стойка ноги врозь, руки на пояс 1-присед на левой ноге, правую в сторону на носок, руки вперед 2-ИП 3-4-то же на правой	4-6	Спина прямая. глубже присед, смотреть вперед
9	ИП-руки за голову 1-2-прыжки на левой ноге 3-4- прыжки на правой ноге	6-8	Выше выполнять прыжки

ОРУ без предметов (Комплекс №2)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	ИП –ОС 1-левую ногу назад на носок, руки вверх 2-ИП 3-4-то же с правой	4-6	Больше прогнуться, нога прямая, точно назад
2.	ИП-руки за голову 1-поворот туловища направо, руки в стороны 2-ИП 3-4-то же налево	4-6	Больше поворот, смотреть в сторону поворота
3.	ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны 1-наклон влево, правая рука вверх, левая за спину 2-ИП 3-4-то же вправо	6-8	Глубже наклон, точно в сторону, ноги прямые
4.	ИП-широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью, правая сверху 1-наклон 2-3-пружинящие наклоны 4-ИП	6-8	Локтями стараться коснуться пола, ноги прямые
5.	ИП-сед ноги врозь, руки за голову 1-наклон к правой ноге 2-ИП 3-наклон к левой ноге 4-ИП	4-6	Грудью коснуться колена, ноги прямые, носки оттянуты

6.	ИП-лежа на спине, руки в стороны 1-мах правой ногой 2-ИП 3-4-то же левой	6-8	Выше мах, ноги не сгибать.
7.	ИП-лежа на животе, руки вверх 1-прогнуться 2-3-удерживать положение 4-ИП	4-6	Больше прогнуться, смотреть вперед.
8.	ИП-руки на пояс 1-выпад вправо, руки в стороны 2-ИП 3-4-то же влево	4-6	Глубже выпад, точно в сторону, спина прямая.
9.	ИП-руки на пояс 1-прыжок в сторону ноги врозь, хлопок над головой 2-ИП 3-4-то же	6-8	Выше прыжки, хлопок точно над головой.

ОРУ без предметов. (Комплекс №3)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	ИП-ОС 1-правая нога назад на носок, левая рука вверх, правая назад 2-ИП 3-4-то же с левой ногой	4-6	Больше прогнуться, посмотреть вверх, нога прямая.
2.	ИП-стойка ноги врозь, руки за спиной в замок 1-наклон влево, правую руку вверх, левую за спину 2-3-пружинящих наклона 4-ИП 5-8-то же в право	6-8	Глубже наклон, точно в сторону.
3.	ИП-лежа на животе, руки вверх 1-2-прогнуться 3-4-ИП	6-8	Голову поднять, больше прогнуться.
4.	ИП-упор сидя сзади 1-сед углом 2-развести ноги в стороны 3-сед углом 4-ИП	6-8	Руки не сгибать, ноги прямые, носки оттянуты.
5.	ИП- лежа на спине 1-2-поднять ноги, хлопок руками за бедрами 3-4-ИП	4-6	Выше поднимать ноги, носки оттянуты, ноги прямые.
6.	ИП-упор лежа 1-толчком ног упор стоя согнувшись 2-ИП 3-4-то же	4-6	Больше толчок, ноги прямые.
7.	ИП-ОС 1-выпад левой ногой, руки в стороны 2-разгибая левую ногу, мах правой, руки	4-6	Выше мах. больше выпад, спина прямая .

	вперед 3-4-сгибая левую ногу, правую назад, руки в стороны 4-ИП 5-8-тоже с правой ногой		
8.	ИП-стойка ноги врозь, руки на пояс 1-с поворотом туловища на право, стойка на левом колене, руки вперед 2-ИП 3-4-то же на правом колене	4-6	Спина прямая, смотреть прямо перед собой.
9.	ИП-руки на поясе 1-3-прыжки на двух ногах 4-высокий подскок	6-8	Выше прыжки, спина прямая.

ОРУ без предметов (Комплекс №4)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	ИП-стойка на правом колене, руки назад 1-2-встать, руки вверх, прогнуться 3-4-стойка на левом колене, руки назад 5-8-то же с возвращением в ИП	4-6	Больше прогнуться, посмотреть на руки.
2.	ИП-руки вверх, прогнуться 1-2-поднять согнутую левую ногу вперед с наклоном туловища к ней, руки вперед и назад 3-4-то же с правой ногой	4-6	Больше наклон, выше поднимать бедро, голову опустить.
3.	ИП- упор стоя на коленях 1-согнуть руки, голову влево 2-ИП 3-4-то же, голову вправо	6-8	Больше сгибать руки, больше амплитуда движения головы.
4.	ИП- упор лежа 1-левую ногу назад и с поворотом налево опустить её за правую ногу 2-ИП 3-4-то же с правой ногой	6-8	Больше поворот, нога прямая.
5.	ИП-упор лежа левым боком, правую руку на пояс 1-опуститься в сед на левое бедро 2-ИП 3-4-поворот кругом 5-8-то же на правое бедро	4-6	Рука прямая, бедром касаясь пола.
6.	ИП-упор сидя сзади 1-поднять левую ногу и опустить её вправо 2-ИП 3-4-то же с правой ногой	4-6	Ногой коснуться пола, нога прямая, носок оттянут.
7.	ИП-лежа на спине 1-2-поднять ноги с касанием носками пола за головой 3-4-ИП	6-8	Носками касаться пола, ноги прямые.

8.	ИП-ОС 1-мах руками влево 2-выпад вправо, руки вперед 3-руки в стороны 4-ИП 5-8-то же влево	4-6	Больше выпад, спина прямая.
9.	ИП-руки за голову 1-2-подскоки на левой ноге 3-4-подскоки на правой ноге	6-8	Выше выполнять прыжки.

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №5)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	ИП-стоя продольно лицом к скамейке –ОС 1-шаг левой ногой на скамейку, руки вверх 2-ИП 3-4-то же правой ногой	4-6	Прогнуться, нога прямая, носок оттянут.
2.	ИП-ОС-стоя левым боком к скамейке 1-левую ногу на скамейку, руки вверх 2-наклон влево, руки за голову 3-выпрямиться 4-поворот кругом 5-8-то же правой ногой	6-8	Больше наклон, точно в сторону.
3.	ИП-стоя продольно на гимнастической скамейке, руки на пояс 1-наклон 2-ИП 3-4-то же	4-6	Глубже наклон, ноги прямые, руками касаться края скамейки.
4.	ИП-упор сидя сзади продольно на скамейке 1-2-сед углом 3-4-ИП 5-мах левой ногой 6-ИП 7-8 -то же правой ногой	4-6	Выше поднимать ноги, ноги прямые выше мах.
5.	ИП-сед продольно на скамейке, руки за голову 1-наклон 2-3-пружинящие наклоны 4-ИП	6-8	Глубже наклон, ноги прямые.
6.	ИП-упор стоя на коленях продольно, на скамейке 1-мах левой ногой назад, правую руку вверх 2-ИП 3-4-то же правой ногой	4-6	Выше мах, нога прямая.
7.	ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке 1-шаг левой ногой на скамейку, руки в стороны 2-3-равновесие 4-ИП 5-8-то же на правой ноге	6-8	Больше прогнуться, ноги прямые, голову поднять.

8.	ИП-ОС- стоя продольно лицом к скамейке 1-выпад левой ногой на скамейку, руки в стороны 2-ИП 3-4-то же правой ногой	4-6	Спина прямая, глубже выпад.
9.	ИП-стойка ноги врозь, скамейка между ногами, руки на пояс 1-прыжок на скамейку; руки в стороны 2-ИП; 3-4-то же	4-6	Выше выполнять прыжки.

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №6)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	ИП-ОС-стоя продольно спиной к скамейке на шаг от неё 1-2-правую ногу назад на скамейку, руки за голову 3-4-ИП 5-8-то же левой ногой	4-6	Больше прогнуться, ноги не сгибать.
2.	ИП-стоя от скамейки справа на шаг от неё в ОС 1-правую ногу на скамейку с наклоном вправо, руки за голову 2-ИП 3-4-поворот кругом 5-8-то же влево	4-6	Глубже наклон, точно в сторону, ноги прямые.
3.	ИП-сидя на скамейке продольно, хватом за передний край 1-сел углом 2-ИП 3-наклон 4-ИП	6-8	Руки прямые, ноги не сгибать.
4.	ИП-ОС-стоя продольно на скамейке 1-наклон с захватом за передний край 2-3-пружинящих наклона 4-ИП	6-8	Глубже наклон, ноги прямые.
5.	ИП-упор лежа, руки на скамейке 1-упор лежа согнув руки, правую ногу назад 2-ИП 3-4-то же с левой ногой	6-8	Ноги не сгибать, выше поднимать ногу.
6.	ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке на шаг от неё 1-выпад правой на скамейку, руки вверх 2-ИП 3-4-то же левой	4-6	Глубже выпад, спина прямая.
7.	ИП-стоя продольно лицом к скамейке, руки на пояс 1-прыжок на скамейку	4-6	Прыжки выполнять на носках.

	2-прыжок со скамейки 3-4-то же		
8.	ИП-стоя продольно лицом к скамейке, правая нога на ней, руки на пояс 1-прыжок на ней, руки на пояс 2-прыжок в ИП ; 3-4-то же	4-6	Вперед не наклоняться, выпрыгивать выше.

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №7)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке 1-шаг левой ногой на скамейку, руки к плечам 2-подняться на носки, руки вверх 3-опуститься на стопы 4-ИП 5-8-то же правой ногой	4-6	Выше подняться на носки, посмотреть вверх.
2.	ИП-сед ноги врозь, поперек, руки на плечи впереди сидящему 1-2-поворот туловища налево, левую руку в сторону на плечо сзади сидящему 3-4-ИП 5-8-то же направо	4-6	Больше поворот, посмотреть в сторону поворота.
3.	ИП-то же 1-наклон влево 2-ИП 3-4-то же вправо	4-6	Глубже наклон, точно в сторону.
4.	ИП-то же 1-наклон 2-3-пружинящих наклона 4-ИП	6-8	Больше наклон, ноги прямые.
5.	ИП-упор сидя сзади, ноги на скамейке 1-мах правой ногой 2-ИП 3-4-то же левой ногой	4-6	Выше мах, нога прямая, носок оттянут.
6.	ИП-то же 1-упор лежа прогнувшись 2-ИП 3-наклон 4-ИП	4-6	Больше прогнуться, глубже наклон, ноги не сгибать.
7.	ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке 1-упор присев, руки на скамейке 2-упор лежа 3-упор присев 4-ИП	6-8	Туловище прямое, смотреть вперед.
8.	ИП-то же 1-присед на левой ноге, правую на скамейку, руки на пояс 2-ИП 3-4-то же на правой ноге	4-6	Спина прямая, глубже присед.

9.	ИП-стоя на скамейке поперек, руки на пояс 1-прыжок со скамейки (скамейка между ног), руки в стороны 2-прыжок в ИП; 3-4-то же	6-8	Выше выполнять прыжки.
----	---	-----	------------------------

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №8)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке 1-2-шагом левой ногой на скамейку, поднять согнутую правую ногу к груди 2-4-ИП 5-8-то же правой ногой	4-6	Выше поднимать колено, плотнее поднимать к груди.
2.	ИП-упор сидя сзади на скамейке продольно 1-поднять правую ногу 2-3-поднять её к груди 4-ИП 5-8-то же левой ногой	4-6	Нога прямая. носок оттянут.
3.	ИП-упор стоя продольно на коленях на скамейке 1-мах левой ногой назад, правую руку вверх 2-ИП 3-4-то же правой ногой	4-6	Выше мах, нога прямая, носок оттянут.
4.	ИП-лежа на спине, скамейка продольно к груди 1-выпрямить руки, мах левой ногой 2-ИП 3-4-то же, мах правой ногой	4-6	Выше мах, нога прямая.
5.	ИП-стоя продольно лицом к скамейке, руки на пояс 1-левую ногу на скамейку 2-3-присед на правой ноге с наклоном, руки назад 4-ИП 5-8-то же, поменяв ноги	4-6	Нога прямая, больше наклон.
6.	ИП.: стоя перед скамейкой, руки вверх. 1- наклониться вперед, руки положить на скамейку. 2 - опустить руки за скамейку. 3 - руки снова положить на скамейку, 4-ИП	4-6	Глубже наклон, ноги прямые.
7.	ИП – сед ноги врозь, скамейка между ног, руки в стороны 1-3 – пружинящие наклоны к правой ноге 4 – ИП 5-8-то же к левой ноге	4-6	Нога прямая, больше наклон.
8.	ИП-стоя правым боком к скамейке, руки на пояс 1-прыжок вправо через скамейку 2-ИП 3-4-то же	4-6	Спина прямая, выше прыжки.

ОРУ имитационным способом. (Комплекс №9)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	«На параде» Энергичная ходьба на месте с широкими свободными движениями рук	4-6	Следить за разноименной работой рук.
2.	«Вырастем большими» ИП-ОС 1-руки в стороны 2-подняться на носки, руки вверх 3-опуститься на стопу, руки в стороны 4-ИП	4-6	Голову держать прямо, выше подниматься на носки.
3.	«Маятник» ИП-стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон влево 2-ИП 3-4-то же вправо	4-6	Наклон точно в стороны, ноги прямые.
4.	«Петрушка» ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны ладони вперед, пальцы разведены 1-наклон 2-ИП 3-4-то же	4-6	Ноги прямые, при наклоне выдох, выпрямляясь вдох.
5.	«Велосипедист» ИП-лежа на спине 1-4-круговые движения ногами поочередно сгибая разгибая их	4-6	Дыхание равномерное, больше амплитуда движения.
6.	«Кошка вытягивает спину» ИП-упор стоя на коленях 1-2-округлить спину, наклоняя голову 3-4-прогнуться, поднимая голову	4-6	При выгибании колени от пола не отрывать, прогибаясь – руки не сгибать.
7.	«Насос» ИП-руки на пояс 1-присед 2-ИП 3-4-то же	4-6	Глубже присед, спина прямая.
8.	«Мячик» ИП-руки на пояс 1-2-прыжка вперед 3-4-прыжка назад	6-8	Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище прямое, ноги в полете не сгибать.
9.	«Цирковая лошадка» ИП-руки на голове Бег на месте с высоким подниманием бедра	6-8	Спина прямая, выше поднимаем бедро.

ОРУ имитационным способом. (Комплекс №10)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	«Паровоз» ИП-руки согнуты в локтях Ходьба на месте с движением рук по кругу	4-6	Движение руками симметричное или последовательное.
2.	«Штангист» ИП-стойка ноги врозь 1-руки к плечам (кисти сжаты в кулаках) 2-энергично выпрямить руки вверх 3-согнуть руки к плечам 4-ИП	4-6	При сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад, выполнять энергично.
3.	«Самолет качает крыльями» ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны 1-наклон влево 2-ИП 3-4-то же вправо	4-6	Движение выполнять в поясничной части, точно в сторону.
4.	«Дровосек» ИП-стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу 1-руки вверх с полу наклоном на зад 2-энергичный наклон 3-руки вверх 4-ИП	4-6	Наклон выполнять резко, сопровождать выдохом «у-ух» ноги прямые.
5.	«Сложись в комочек» ИП-лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх 1-2-группировка 3-4-ИП	4-6	Локти прижать к туловищу руками обхватывать середину голени, колени прижать к груди.
6.	«Шалашик» ИП-упор стоя на коленях 1-2-выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись 3-4-ИП	4-6	Наклонить голову, руки не сгибать, стопы от пола не отрывать
7.	«Зайчик» ИП-ОС 1-2-присед, руки к голове (сделать «ушки») 3-4-ИП	4-6	Спина прямая, смотреть прямо перед собой.
8.	«Кенгуру» ИП-стойка со слегка согнутыми ногами, туловище слегка наклонено вперед, руки назад-в стороны 1-4-прыжки на двух ногах с продвижением вперед	6-8	Прыгать на всей ступне, мягко, слегка пружиня слегка согнутыми ногами. Дыхание равномерно.

ОРУ имитационным способом. (Комплекс №11)

№	Содержание	Количество повторений	Методические указания
1.	«Мы большие» 1-4-ходьба на носках, поднимая руки вверх 5-8-ходьба обычная, опуская руки вниз	4-6	Ходьбу выполнять на месте, дыхание равномерное.
2.	«Хлопушки» ИП-ОС 1-хлопок руками вперед 2-хлопок руками сзади внизу 3-хлопок руками вверху над головой 4-ИП	4-6	Движения руками широкие размашистые. сильных хлопков не делать .
3.	«Самолет делает поворот» ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны 1-поворот туловища вправо 2-ИП 3-4-то же влево	4-6	Больше амплитуда движений, стопы от пола не отрывать.
4.	«Лыжник» ИП-стойка ноги врозь, руки впереди, кисти сжаты в кулаки 1-полуприсяд с наклоном, руки вниз-назад (имитируя отталкивания палками) 2-ИП 3-4-то же	4-6	Глубоких приседаний не делать, смотреть прямо перед собой.
5.	«Рыбка» ИП-лежа на животе 1-2-прогнуться 3-4-ИП	4-6	Больше прогнуться, прогнуть голову. в ИП расслабить мышцы.
6.	«Скорпион» ИП-стоя на коленях 1-согнуть руки 2-ИП 3-4-то же	4-6	При сгибании рук локти слегка в стороны, грудью касаться пола.
7.	«Цапля ходит по болоту» ИП-руки за спину 1-поднять согнутую левую ногу 2-3-держат ногу 4-выпрямляя левую ногу. сделать шаг 5-8-то же правой ногой	4-6	Спина прямая, выше поднимать бедро.
8.	«Винтик» ИП-руки на пояс 1-4-прыжки влево 5-8-то же вправо	6-8	Прыгать мягко на носках, вытягиваясь в «струнку».