

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23 «Улыбка» комбинированного вида»

Общеразвивающие упражнения для детей дошкольного возраста

Составитель:
Кириллова Анна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

Минусинск, 2020

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОМПЛЕКС № 1

1 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5—6 раз).

2 И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3 И. п. - стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение

4 И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5 И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).

КОМПЛЕКС № 2

1 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки через стороны вверх, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2 И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3 И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову.

Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение

4 И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз)

5 И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться

КОМПЛЕКС № 3

1 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2 И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3 И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5 И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе —ноги врозь). Выполняется на счет 1—8; повторить 3 раза.

КОМПЛЕКС № 4

1 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

2 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение

3 И. п. - стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой(правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4 И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5—6)

5 И. п. - лежа на животе, руки прямые.

Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение

6 И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8, пауза; повторить еще 2 раза.

КОМПЛЕКС № 5

1 И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3 И. п.— сидя, ноги врозь, флажки у груди. Вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5—6)

5 И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1—8), повторить 3 раза.

КОМПЛЕКС № 6

1 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево.

Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Присесть, флажки вынести вперед; подняться.

Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5 И. п. — ноги слегка расставлены, флажки вниз.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза)

КОМПЛЕКС № 7

1 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2 И. п. — стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).

3 И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у груди. Вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение

5 И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу.

Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

КОМПЛЕКС № 8

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Флажки вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2 И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч.

Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное

- 3 И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.
Флажки в стороны; наклониться вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
- 4 И. п. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч.
Присесть, флажки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- 5 И. п. - ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу.
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС № 9

- 1 И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперед 5-8-то же назад (7-8 раз)
- 2 И.п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение. То же влево (6 раз)
- 3 И.п. стойка ноги врозь руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же левой ногой (4-5 раз)
- 4 И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)
- 5 И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 – вернуться в исходное положение (7-8 раз)
- 6 И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперед 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
- 7 И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 10

- 1И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-поднять руки в стороны 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
- 2И.п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо 2-исходное положение. То же влево (6 раз)
- 3И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз)
- 4И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперед 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
- 5И.п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), коснуться пятки левой(правой) ноги 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)

6И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-руки в стороны 2-присесть, хлопнуть ладони перед собой 3-встать, руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)