

Общеразвивающие гимнастические упражнения

Проводятся для всех мышечных групп из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и их вариантов (стоя, ноги врозь, стоя на коленях, сидя верхом, сидя, ноги скрестно по-турецки, лежа на спине, на боку, на животе).

Для мышц верхних конечностей

Исходное положение стоя.

1. Пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища (основная стойка). Руки через стороны вверх, возврат в исходное положение.
2. Руки к плечам, кисти сжаты в кулак. Поочередное разгибание рук вверх.
3. Правая рука поднята вверх, левая опущена. Смена положения рук.
4. Руки согнуты в локтях, кисти у плеч. Круговые движения согнутыми руками вперед, затем назад.
5. Руки выпрямлены вперед, скрестные движения рук — отведение в стороны.
6. Ноги врозь — на ширине плеч, шире плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы касаются кончиками, ладони выпрямлены. Отведение локтей рывками назад.
7. То же, что и 6-е упражнение, но с поворотом туловища вправо и влево.
8. Руки опущены вдоль туловища. Круговые движения рук.
9. Правая нога впереди, левая — сзади, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, левая рука впереди, правая сзади. Поочередное разгибание рук вперед — «Бокс».

Исходное положение сидя.

1. Руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены и расставлены врозь до угла 30—40°. Руки через стороны вверх, возврат в исходное положение.
2. То же упражнение, но с хлопком рук над головой.
3. Кисти рук за головой. Выпрямление рук в стороны, вверх, прогнуться в груди. Возврат в исходное положение.
4. Руки на поясе — отвести локти назад, прогнуться, вернуться в исходное положение.

Исходное положение лежа.

1. Лежа на животе, кисти рук у плеч, локти прижаты к туловищу. Приподнимая голову и грудь, производить руками движения, имитирующие плавание стилем брасс: выпрямление рук вверх, отведение их в стороны до уровня плеч, сгибание в локтях, приведение кистей к плечам.
2. Руки перед грудью в упоре ладонями в пол. Разгибание рук в локтях, приподнимание головы и плеч, возврат в исходное положение.
3. Лежа на спине, руки выпрямлены вперед перед грудью. Отведение рук в стороны и скрещивание их.
4. Правая рука выпрямлена вверх до соприкосновения с полом, левая — вдоль туловища. Смена положения рук.

Упражнения имитационные и по игровой методике

1. «Погреем руки на солнышке». Исходное положение стоя или сидя, руки за спиной. Руки выпрямить вперед ладонями вверх, сказать «тепло», вернуться в исходное положение.
2. «Бабочки». Исходное положение стоя, руки в стороны. Движения рук вверх — вниз, бабочки летают. Руки опустить: бабочки отдыхают.
3. «Показать и спрятать». Сидя, руки с флажками (мячиком, кубиком, шариком, погремушкой) за спиной. Руки перевести вперед, показать спрятанный предмет: «Вот!», спрятать руки за спину: «Нет!».
4. «Постучи». Исходное положение сидя на ковре, ноги выпрямлены в коленях, раздвинуты в стороны врозь, в руках кубики (погремушки). Наклониться вперед, постучать кубиками по полу, сказать «тук-тук», вернуться в исходное положение.

Для мышц нижних конечностей

Исходное положение стоя.

1. Руки на поясе. Поочередное поднятие коленей с отрывом пятки от пола.
2. Приседания с переводом выпрямленных рук вперед, возврат в исходное положение.
3. Руки вдоль туловища. Руки в стороны, правая нога в сторону. Возврат в исходное положение. Руки в стороны, левая нога в сторону. Возврат в исходное положение.

Исходное положение сидя.

1. Ноги выпрямлены, опора на полную ступню, руки сзади в упоре. Разводить в стороны и скрещивать прямые ноги — «ножницы».
2. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях. Ходьба на месте с высоким поднятием коленей.

Исходное положение лежа.

1. «Велосипед». Лежа на спине поочередное сгибание и разгибание ног в воздухе с подтягиванием коленей к животу.
2. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх под углом 45°, медленно опустить.
3. Лежа на животе. Поочередное отведение выпрямленных ног назад и вверх.

Упражнения имитационные и по игровой методике

1. «Жучок». Лежа на спине, двигать руками и ногами, разгибая и сгибая их — жучок проснулся. Вернуться в исходное положение, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены — жучок уснул.
2. «Деревья маленькие»: приседание с охватом коленей руками. «Деревья большие»: встать, поднять выпрямленные руки вверх.
3. «Пружинки». Из исходного положения стоя, руки на поясе дети приседают и выпрямляются, возвращаясь в исходное положение.

Это же упражнение можно делать в полуприседе.

Для мышц туловища

Исходное положение стоя.

1. Руки на поясе. Наклоны туловища вперед и возврат в исходное положение.
2. То же упражнение, но с отклонением туловища назад.
3. Боковые наклоны туловища.
4. Повороты туловища в стороны с возвратом в исходное положение.
5. Круговые движения туловища: наклон вперед, вправо, назад, влево, возврат в исходное положение.

Исходное положение сидя.

1. Сидя на стуле, колени согнуты, ступни на полу, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево с выпрямлением соответствующей руки.
2. Ноги выпрямить, удерживая их выпрямленными на весу развести в стороны, сомкнуть, опустить.
3. Боковые наклоны туловища.
4. Руки в упоре сзади. Приподнять таз, выпрямить колени, чтобы выпрямленное тело опиралось на стопы и кисти, вернуться в исходное положение.

Исходное положение лежа на спине.

1. Руки вдоль туловища. Ноги согнуты в коленях, производить поочередное сгибание и разгибание ног — «велосипед».
2. Руки выпрямлены над головой вверх. Одновременно с махом рук перейти в положение сидя, руки вперед. Наклоны туловища вперед, дотягиваясь пальцами рук до пальцев стоп.
3. Руки согнуты в локтях, опора на локти, ноги согнуты в коленях, опора на стопы. Приподнимание таза — упражнение «мостик». Возврат в исходное положение.

Исходное положение лежа на животе.

1. Поочередное отведение прямых ног назад.
2. Руки выпрямлены вверх, приподнять голову и руки с одновременным приподниманием выпрямленных ног. Удержаться в этом положении заданное количество секунд или по команде.

3. То же упражнение, но сочетать приподнимание рук и ног с их поочередным отведением назад — вверх.

Упражнения имитационные и по игровой методике

1. «Дровосек». Стоя, ноги шире плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки вверх, резко наклоняясь вперед, пронести кисти рук между коленей — «рубка дров».

2. «Полощем белье». Из исходного положения стоя наклониться вперед, плечи, предплечья, кисти расслабить, производить качательные движения расслабленными руками вправо—влево.

3. «Семафор» или «шлагбаум». Лежа на боку, щека на ладони одноименной руки, опорная нога согнута в колене, свободная — выпрямлена, рука вдоль туловища. Приподнимание прямых руки и ноги в сторону —вверх, возврат в исходное положение. То же на другом боку.

Упражнения в расслаблении.

1. Исходное положение стоя. Поднять руки вверх, кисти расслабить, расслабляя предплечья, плечи, уронить руки вниз вдоль туловища; слегка наклонив голову и плечи вперед, покачать расслабленными руками.

2. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Перенеся тяжесть тела на правую ногу, приподнять, встряхнуть и расслабить левую; то же самое правой ногой.

3. Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть руки в локтях с опорой на них, ноги в коленях с опорой на стопы. Расслабить и уронить левую руку, расслабить и уронить правую руку, расслабить и разогнуть в колене правую ногу, расслабить и разогнуть в колене левую ногу. Закрыть глаза: притвориться спящими. Инструктор проверяет полноту расслабления, приподнимая конечности ребенка. При правильном выполнении упражнения конечность свободно приподнимается руками инструктора.

Упражнения в растягивании.

1. Из исходного положения стоя, ноги расставлены шире плеч, руки на поясе. Наклон туловища влево с махом правой рукой в сторону, вверх и влево. То же в правую сторону.

2. Из исходного положения стоя, в опущенных вдоль туловища руках гимнастические булавы. Правую руку с булавой поднять вперед и вверх, сменить положение рук. После 3 — 4 повторений вернуться в исходное положение.

3. Из исходного положения стоя, держась правой (левой) рукой за спинку стула или кровати, маховые движения левой (правой) ноги вперед-назад с увеличивающейся амплитудой.

Дыхательные упражнения.

1. Из исходного положения стоя, поднять через стороны вверх руки — вдох, возвратиться в исходное положение — выдох.

2. Исходное положение стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Отводя в стороны и вверх руки, прогнуться в груди — вдох, наклоняясь вперед и переводя локти вперед — удлиненный выдох. Возврат в исходное положение — пауза.

3. Исходное положение лежа на спине, кисть одной руки на груди, второй — на животе.

Глубокий вдох (кисти рук вместе с движением передн. стенки груди и живота приподнимаются), глубокий выдох (кисти рук опускаются). Это же упражнение можно производить с произнесением на выдохе шипящих звуков «ш-ш-шш». В имитационном варианте — «каша кипит».

4. Исходное положение сидя, в руках или на столе сосуд с подкрашенной жидкостью, в который опущена резиновая или пластиковая трубка, второй конец ее держит во рту ребенок. Производится глубокий вдох через нос и выдох через трубочку в жидкость (дыхание с сопротивлением).

Силовые упражнения.

1. Исходное положение лежа на спине, носки выпрямленных ног зацеплены под гимнастической скамейкой, последн. рейкой гимнастической стенки либо фиксированы иным способом. Медленный переход в положение сидя и возврат в исходное положение.

2. Исходное положение лежа, руки вдоль туловища, между лодыжек ног зажат мяч. Приподнимание выпрямленных ног вперед-вверх до угла 45 — 50°, удерживая мяч ногами. Возврат в исходное положение.

3. Стоя с гантелями массой 300 — 500 г, руки вдоль туловища. Отведение рук в стороны и вверх, возврат в исходное положение. Темп медленный.

Корригирующие упражнения.

1. Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти рук под подбородком. Приподнять голову и плечи с одновременным отрывом кистей от опоры, продержаться в таком положении 10—15 с, вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение лежа на спине, правая рука поднята вверх, левая вдоль туловища. Приподнять прямую правую ногу и отвести ее в сторону.

Упражнения в равновесии.

1. Стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, отвести назад прямую левую ногу, удерживаясь при опоре на левую руку и правое колено. Вернуться в исходное положение; то же, но левой рукой и правой ногой.

2. Пройти с мешочком на голове по кабинету, изменяя направление ходьбы, темп, длину шага (по команде инструктора), не роняя мешочка.