

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3–4 лет

Дети четвертого года жизни достаточно уверенно выполняют упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координацией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркающая. Темп ходьбы еще неравномерный, с неодинаковой длиной шага. В беге согласованность движений рук и ног несколько лучше, чем в ходьбе. Это связано с тем, что быстрый темп передвижения для ребенка более характерен, чем медленный, однако и в беге координация движений еще несовершенна. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко.

Предлагаемые упражнения направлены на освоение ходьбы и бега – в колонне по одному, по кругу, с остановкой по сигналу воспитателя, с выполнением различных заданий, с изменением направления движений. Все эти двигательные задания в ходьбе и беге развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал воспитателя, приучают к совместным действиям с другими детьми и т. д.

Гимнастические упражнения общеразвивающего характера проводятся с предметами и без них. В начале обучения целесообразно построить детей в круг, шеренги, около предметов, которые будут служить для них ориентиром правильного построения.

Воспитатель следит за тем, чтобы все дети занимали правильное исходное положение: именно оно определяет физическую нагрузку на различные группы мышц. Исходные положения разнообразны – стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе (при условии занятий в помещении). Важна и последовательность перехода от одного исходного положения к другому. Так, для перехода из исходного положения стоя в положение стойка на коленях дети должны спокойно присесть и затем плавно опуститься (не ударяя колени о пол). Для перехода из положения стоя в положение лежа предлагается сначала поставить ноги поближе, плавно опускаясь присесть, а затем уже лечь. В положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

У детей 3–4 лет крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой, но в то же время им вполне доступны упражнения в поднимании рук в стороны, вверх, наклоны, приседания, что воспитывает навык владения своим телом.

Воспитатель должен выполнять упражнения вместе с детьми, показывая, поясняя их и задавая тем самым правильный темп. Наклоны и приседания педагог может делать вместе с детьми 2–3 раза, а далее малыши выполняют их самостоятельно, следуя его указаниям.

Ритм прыжков обычно задается музыкальным сопровождением или ударами в бубен (хлопки в ладоши или четкое произнесение слов «раз-два» и т. п.). Несколько прыжков вместе с детьми выполняет педагог, а в паузе он делает те или иные замечания. Ребенок еще не может сознательно регулировать дыхание, поэтому при выполнении гимнастических упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений (в ходьбе, беге, игровых заданиях) можно регулировать, наблюдая за внешними признаками утомления детей. Это могут быть появление одышки, бледность лица или его покраснение, нарушение координации. Педагогу необходимо обращать внимание на любые жалобы ребенка во избежание нежелательных последствий.

Двигательные навыки и умения, формируемые у малышей в процессе освоения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений еще непрочны и требуют многократных повторений. Внимание детей еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Так, если упражнения проводятся на площадке, то стоит пробежать кошке или собаке, пролететь птичке, как дети тут же отвлекаются. Нужно умело переключить их внимание на задание с минимальной потерей времени и постараться использовать создавшуюся ситуацию. «Даже птички прилетели, – говорит педагог, – чтобы посмотреть, как вы занимаетесь!»

После гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходьбу в спокойном темпе.

Осенний период

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

Комплекс 2

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

Упражнения без предметов

2. «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).

6. Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем.

Октябрь

Комплекс 3

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба).

Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» – и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 4

1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке) (длина 3 м, ширина 30 см). На одной стороне площадки из шнуров или реек выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

5. Игра «Пузырь».

Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.

Ноябрь

Комплекс 5

1. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 6

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному.

Зимний период

Декабрь

Комплекс 7

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 8

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

Упражнения без предметов

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.

5. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).

7. Игра «Найдем лягушонка».

Январь

Комплекс 9

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.

6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 10

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!»

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 11

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 12

1. Игровое упражнение «Пузырь».

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Пчелки».

Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

6. Ходьба в колонне по одному.

Весенний период

Март

Комплекс 13

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

7. Игра «По ровненькой дорожке».

Комплекс 14

1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 15

1. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 16

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 17

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 18

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

Летний период

Июнь

Комплекс 19

1. Игра «Пузырь».

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 20

1. Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 21

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).
6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 22

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на обычную ходьбу; бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» бег, руки в стороны, произносятся: «Жу-жу-жу» – пчелки жужжат.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 23

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Вынести мяч вперед, присесть; встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками.

6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 24

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед (на счет 1–8). Повторить 2–3 раза.

6. Игра «Пузырь».