

Утверждена на заседании
методического совета
МУ СДЮСШОР № 1
Протокол № 1 от 05.09 2016г.
Директор МУ СДЮСШОР № 1
А.И. Лисовой



«Гимнастические упражнения для детей 4-5 лет».

Методическая разработка.

Составлена:
тренер-преподаватель Паиль Н.М.

г. Волгоград

2016 год

У детей 4-5 лет, развито образное мышление, они могут дольше концентрировать внимание. В этом возрасте практически сформирована осанка, но продолжается интенсивный рост и развитие двигательных навыков. Дети 4-5 лет умеют ловить мяч, осваивают прыжки на одной ноге и перепрыгивание через препятствие.

Гимнастические упражнения должны укреплять все группы мышц, развивать гибкость и координацию.

Для гармоничного развития детей 4-5 лет, гимнастические упражнения можно сочетать с подвижными играми. В этом возрасте можно начинать регулярные занятия спортом.

Дыхательные гимнастические упражнения для детей 4-5 лет.

Проводя зарядку для детей этого возраста, важно выполнять дыхательные упражнения в начале и в конце занятия, повторяя после каждых 2-3 упражнений.

Упражнение «подсолнух»

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

На счет 1 — руки вверх, правую ногу назад — на носок, вдох;

2 — вернуться в исходное положение, выдох;

3 — руки вверх, левую ногу назад - на носок, вдох;

4 — вернуться в исходное положение, выдох

Повторить это упражнение 2-3 раза.

Упражнение «ширина-высота»

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 — руки — в стороны, вдох;

3-4 — вернуться в исходное положение, выдох;

5-6 — руки — вверх, вдох;

7-8 — вернуться в исходное положение, выдох

Повторите это упражнение 3-5 раз.

Гимнастические упражнения для укрепления рук детей 4-5 лет.

Упражнение «катушечки»

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 — вращаем кистями вперед;

5-8 — назад

Повторите это упражнение 1-2 раза.

Упражнение «колеса»

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 — вращаем руками вперед;

5-8 — назад

Повторите это упражнение 1-2 раза.

Упражнение «ножницы»

Исходное положение: стоя, руки — вперед.

На счет 1-4 — скрещивать выпрямленные руки.

Повторите это упражнение 5-7 раз.

Упражнение «силачи»

Исходное положение: стоя, кисти — к плечам.

На счет 1 — свести локти вперед, крепко сжать кулаки;

2 — вернуться в исходное положение.

Повторить это упражнение 5 раз.

Для укрепления рук детей 4-5 лет так же подойдут гимнастические упражнения с мягким эспандером, игры с мячом.

Гимнастические упражнения для укрепления спины детей 4-5 лет

Упражнение «кто там?»

Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

На счет 1 — повернуть голову направо;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — повернуть голову налево;

4 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5 раз

Упражнение «маятник»

Исходное положение: стоя, руки — на пояс, ноги на ширине плеч.

На счет 1 — наклонить туловище влево;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — наклон туловища вправо;

4 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5 раз.

Укрепить мышцы спины детей 4-5 лет помогут упражнения для осанки.

Гимнастические упражнения для укрепления ног детей 4-5 лет

Упражнение «шаг за шагом»

Исходное положение: стоя.

Ходьба строевым шагом 30 с

Упражнение «непоседа»

Исходное положение: стоя, руки опущены.

10 с — ходьба, руки — в стороны;

10 с — ходьба, руки вверх;

10 с — ходьба, руки — в стороны;

10 с — ходьба, руки опущены

Повторите это упражнение 2-3 раза.

Упражнение «приседания»

Исходное положение: стоя, руки опущены.

На счет 1 — присесть, руки — вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола;

2 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 6-8 раз.

Упражнение «прыжки»

Исходное положение: стоя, руки — на пояс.

Прыжки на правой ноге 2-3 раза;

затем — на левой.

Повторите это упражнение 3-4 раза.

Укрепить мышцы ног детей 4-5 лет помогут упражнения для стоп, подвижные игры.

Гимнастические упражнения для развития гибкости у детей 4-5 лет

Упражнение «наклоны до пола»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги;
Ноги не сгибать!
3-4 – вернуться в исходное положение;
5-6 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги;
7-8 – вернуться в исходное положение

Упражнение «тянемся-потянемся»

Для выполнения этого упражнения вам понадобится гимнастический коврик.
Исходное положение: сидя, ноги шире плеч.
На счет 1-2 – потянутся к носку правой ноги;
Ноги не сгибать!
3-4 – вернуться в исходное положение;
5-6 – потянутся к носку левой ноги;
7-8 – вернуться в исходное положение
Повторите это упражнение 3-5 раз.

Гимнастические упражнения для развития координации у детей 4-5 лет

Упражнение «лыжники»

Исходное положение: стоя.
На счет 1-4 – на месте, имитировать ходьбу на лыжах.
Повторите это упражнение 3-4 раза.

Упражнение «вверх-вниз»

Исходное положение: стоя руки – вперед.
На счет 1 – правая рука – вверх, левая – вниз;
2 – наоборот
Повторите это упражнение 6-8 раз.

Для развития координации у детей 4-5 лет также подойдут упражнения «непоседа», «прыжки», подвижные игры с мячом.