

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №18 ПОС. ГИРЕЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

**Гимнастические упражнения для детей старшего
дошкольного возраста.**



2020г

Для проведения гимнастических упражнений с детьми дома не всегда имеется необходимое оборудование или инвентарь. Но это и не так важно. При желании можно организовать спортивный досуг, имея под рукой подручные материалы и желание родителей. Предлагаем Вашему вниманию упражнения гимнастического характера, которые займут немного места и принесут пользу и удовольствие родителям и детям. Благодаря этим играм развивается равновесие, ловкость, координация движений.

1. Упражнение "Самолет в небе"

Данное упражнение способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, тренирует мышцы брюшного пресса, развивает координацию.

И.П. - Сидя ноги вместе носки оттянуты, руки на коленях.

1,2,3 - руки в стороны, приподнять прямые ноги, спину вытянуть, голову держать прямо.

4 - принять исходное положение.

Счет медленный, на отдыхе сделать паузу 1-2 секунды. Далее можно увеличивать время "полета" до 10 секунд.

2. Упражнение "Самолет"

Данное упражнение способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, тренирует мышцы спины.

И.п. - лежа на животе руки под подбородком, ноги вместе.

1,2,3 - приподнять туловище и разогнуть руки в стороны, смотреть вперед. ноги остаются прижатыми к полу (дыхание свободное).

4 - принять исходное положение.

(Упражнение можно выполнять вместе с папой)

3. Упражнение "Птичка"

Упражнение способствует развитию опорно-двигательного аппарата .

И.п. лежа на животе, руки под подбородок; ноги прямые вместе.

1-7 приподнять туловище, руки и ноги, удерживать их в таком положении.

8 - принять исходное положение.

В зависимости от состоятельности мышц спины и индивидуальных особенностей - дозировку можно увеличивать.

4. Упражнение "Дельфин"

Исходное положение - лежа на животе, руки под подбородок, ноги прямые, вместе.
1-3 приподнять туловище, и согнуть руки в локтях, прижать пальцы к плечам, ноги на полу. Удерживать положение.
4 вернуться в исходное положение.

5. Упражнение "Буква - Г"

Упражнение развивает гибкость, укрепляет прямые мышцы спины, развивает равновесие. Использование гимнастической палки, помогает удерживать лопатки прижатыми к спине.

Стоя ноги на ширине плеч, палку опустить на лопатки и прижать их.

1 - выполнить наклон туловища вперед не сгибая колени;

2 - выпрямиться и принять исходное положение.

Считать медленно, фиксировать положение туловища

6. Упражнение "Клубочек"

Укрепляет мышцы живота и передней поверхности шеи, благодаря упражнению дети учатся группироваться.

И.п. сидя обхватив колени руками, голова опущена.

1. качнуться назад и перекатиться на лопатки, колени прижимать к груди, голову не откидывать назад.

2. с усилием - вернуться в исходное положение.
повторить 4-6 раз.

