

ТБДОУ детский сад №67 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Комплекс физических упражнений для детей 6-7 лет



К 6 годам ребёнку, особенно если он регулярно занимался физкультурой, хорошо известны различные исходные положения, разнообразны движения. Это позволяет требовать от него точного соблюдения, темпа движений, чёткости выполнения не только исходных и конечных, но и промежуточных поз.

Простые движения (сгибания, разгибания, наклоны и повороты) выполняются в быстром темпе, при разучивании медленнее, а при повторениях быстрее. Однако некоторые упражнения труднее выполнять именно в медленном темпе: опустить прямые ноги, сесть из положения лёжа на спине и т.п. Одна из целей занятий – воспитание силовой выносливости ребёнка, поэтому не стоит считать эти упражнения преждевременными.

Для занятия подбирается обычно 6-8 упражнений, каждое повторяется до 6-8 раз, в зависимости от сложности. Новые упражнения вводятся по мере освоения предыдущих и не более 1-2 за занятие. **Продолжительность занятия около 30 минут.**

Упражнения для рук и плечевого пояса

И. п. ребёнок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз, ладонками к телу. Размахивать руками вперёд-назад попеременно.

И. п. прежнее. Размахивать руками вперёд-назад одновременно, делая хлопки впереди и сзади себя.

И. п. прежнее. Размахивать руками вверх-вниз через стороны, делая хлопок над головой.

И. п. прежнее, но руки в стороны, ладонями вверх. Согнуть руки в локтях, касаясь пальцами затылка, локти отвести назад, выпрямить руки в стороны.

Мельница. И.п.: ребёнок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки вниз. Поднять руки вверх через стороны, делать круговые движения прямыми руками, скрещивая их перед собой, вернуться в и. п. Движения выполняются обеими руками одновременно или попеременно.

Упражнения для ног

И. п.: ребёнок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз. Присесть, обхватить колени руками, наклонить голову к коленям, выпрямиться.

И. п.: прежнее, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Сделать 2-3 полуприседания, с каждым разом всё ниже, выпрямиться.

И. п.: прежнее. Поднять ногу, согнутую в колене, обхватить колено руками и притянуть к туловищу, опустить ногу, выпрямиться. Повторить другой ногой.

И. п. прежнее, рук внизу. Приподняться на носки, перекатываясь с носков на пятки. Руки свободно двигаются вперёд-назад, сопровождая перекаты.

И. п. прежнее. Взмахнуть прямой ногой вперёд-вверх, сделать хлопок под коленом, опустить ногу. То же самое другой ногой.

И. п.: ребёнок стоит прямо, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выставлять ноги попеременно то на носок, то на пятку вперед, отставлять ноги попеременно на носок в сторону.

Упражнения для туловища

И. п.: ребёнок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуться вправо, правую руку выпрямить в сторону ладонью вверх, стать прямо, руку опустить, повернуться влево, левую руку - в сторону, вернуться в и. п.

Насос. И. п. прежнее. Наклониться вправо, правая рука скользит вниз, левая – вверх, выпрямиться, руки опустить, наклониться влево, вернуться в и. п.

Ласточка. И. п.: прежнее, руки вниз. Поднять ногу назад, немного наклоня туловище вперёд, голову не опускать, руки - в стороны, вернуться в и. п. Повторить другой ногой.

Дровосек. И. п.: ребёнок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и сцеплены в замок. Энергично наклониться вперёд вниз, не сгибая колен, махом опустить руки, вернуться в и. п.

И. п.: ребёнок стоит на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа, не меняя положения ног, спина прямая, вернуться в и. п., сесть слева.

Качалка. И. п.: лёжа на животе, руки согнуты вперёд, голова лежит лбом на сложенных кистях. Прогнуться, вытянуть руки назад и захватить ими согнутые ноги, вернуться в и. п.

И. п.: сидя, с опорой руками сзади, ноги вытянуты. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

И. п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги прямые. Поднимая таз вверх, закинуть ноги за голову.

Упражнения с предметами

И. п.: ребёнок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу, в одной руке маленький мячик. Размахивать прямыми руками вперёд-назад одновременно, быстро передавая мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

И. п. прежнее. Размахивать прямыми руками вверх-вниз через стороны, быстро передавая мяч из одной руки в другую над головой.

И. п.: ребёнок сидит, опираясь руками сзади, ноги прямые, стопами удерживает мяч. Подтянуть мяч к себе, согнув ноги, взять его руками, выпрямить ноги, руки с мячом поднять вверх, наклониться и положить мяч между стоп, вернуться в и. п.

И. п.: ребёнок сидит, спина прямая, ноги вытянуты, руки с мячом согнуты перед грудью. Лечь на спину, поднять руки вверх и коснуться мячом пола за головой, махом рук сесть, руки с мячом – перед грудью.

И. п.: ребёнок стоит прямо, ноги слегка расставлены, держит перед собой в опущенных руках небольшой пластиковый обруч. Поднять руки вперёд, обруч – в вертикальной плоскости, поворачивать обруч в руках, перебирая пальцами в одну затем в другую сторону, опустить руки.

И. п.: ребёнок лежит на спине, согнутыми руками удерживает обруч горизонтально. Сильно сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить ноги.

Упражнения в равновесии

Упражнения на гимнастической скамье, бревне, наклонной доске: ходьба с мешочком на голове, с высоко поднятыми коленями, с остановками и поворотами. Необходимо учить ребёнка сохранять устойчивое положение после различных прыжков, соскоков, поворотов, наклонов, приседаний.

Список использованной литературы

1. «Ребёнок от 3 до 7: Книга для родителей / Под редакцией Г.В. Болотовского, А.Д. Царегородцева. – СПб.: НПК «Омега», 2008. - 384 с.

Воспитатель: Борисова Оксана Евгеньевна