

Комплекси загально розвиваючих вправ

«Прогулянка» (старший вік)

З елементами стретчингу

I. Вступна частина

Ходьба (10с), ходьба на п'ятках, руки за спиною, ходьба звичайна, ходьба приставним кроком - лівим(правим) боком з оплесками перед собою, біг у середньому темпі, ходьба звичайна. Шикування в колони.

II. Основна частина. (Комплекс загально розвивальних вправ) Д. – 6-8 р.

1. «Роздивляємось».

В.п.-о.с.

1-2 колові рухи головою праворуч,

3-4 колові рухи головою ліворуч, дихання вільне.

2. «Дістанемо листочка».

В.п.- стоячи ноги на ширині ступні, руки вниз.

1- підняти праву руку вперед-вгору,

2- підняти ліву руку вперед-вгору,

3- ривком відвести руки назад. Дихання вільне.

3. «Чистимо чоботи».

В.п. сидячи на підлозі ноги нарізно, руки на поясі.

1- нахил тулуба до правої ноги, доторкнутись до носка (видих),

2- в.п. (вдих).

3- нахил тулуба до лівої ноги, доторкнутись до носка (видих),

4- в.п. (вдих).

4. «Перешкода».

В.п. стоячи на колінах з упором на руки.

1- опустити голову вниз, прогнути спину (видих),

2- підняти голову вгору, вигнути спину (вдих). Повільний темп.

5. «Відпочиваємо».

В.п. лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги разом.

1- зігнути праву ногу в коліні, доторкнутись до сідниці,

2- в.п.

3- зігнути ліву ногу в коліні, доторкнутись до сідниці,

4- в.п. Дихання вільне. Середній темп.

6. «Мріємо» Відновлення дихання.

В.П. лежачи на спині з заплющеними очима.

«Гноми-веселуни» (Старший вік)

З елементами фітнесу

I. Вступна частина

Ходьба звичайна, з різним положенням рук, зі зміною темпу, високо піднімаючи коліна; біг звичайний, із зупинками. Шиккування в колони.

II. Основна частина (комплекс загальнорозвивальних вправ з палицею) Д.- 6-8 р.

1. «Гноми потягаються».

В. п. — о. с., руки з палицею опущені вниз (палицю тримати внизу горизонтально за кінці). 1 – підняти палицю вперед, 2 – вгору, 3 – вперед, 4 – в.п.

2. «Гноми вітаються».

В. п. — стоячи на колінах, палиця на плечах, 1 – нахил тулуба праворуч(видих), 2 – в.п.(вдих); 3-4 – те саме ліворуч.

3. «Гноми-гімнасти»

В. п. – сидячи на підлозі, палиця під ступнями ніг,руки з заді долонями на підлозі. 1-4 – ступнями ніг прокочуємо палицю вперед, 5-8 – назад.

4. «Гноми-велетні»

В. п. — стоячи, ноги на ширині ступні, руки з палицею опущені вниз. 1 – «карлики», присісти (видих); 2 – «велетні» в.п. (вдих).

5. «Гноми стрибають»

В. п. — ноги разом, руки на поясі, палицю покласти з правого боку біля себе. Стрибки через палицю з правого боку на лівий. 12-16 р.

6. Вправа на дихання.

В.п – о.с., руки з палицею вперед. Обертати палицю праворуч-ліворуч, схрещуючи руки. Розвести руки – видих, схрестити – вдих.

«Кульки» (Середній вік)

З елементами стретчингу

I. Вступна частина

Ходьба звичайна, високо піднімаючи коліна, зі зміною темпу, з різним положенням рук, біг у середньому темпі

II. Основна частина (комплекс загальнорозвивальних вправ із кульками) Д.- 4-6 р.

1. Вправа «Покажи кульку»

В. п. — ноги нарізно, руки опущені.

1 — руки з кулькою витягнути вперед;

2 — руки підняти вгору, вдихнути.

2. Вправа «Опусти кульку»

В. п. — ноги на ширині плечей, руки з кулькою підняті вгору; тримати кульку обома руками, вдихнути.

1 — нахилити тулуб уперед, руки з кулькою опустити, видихаючи, сказати «ух».

3. Присідання

В. п. — п'ятки разом, носки нарізно, руки з кулькою опущені, вдих.

1 — присісти, руки з кулькою витягнути вперед, видихнувши, сказати «ось»; 2 — в. п.

4. Повороти тулуба

В. п. — ноги на ширині плечей, руки з кулькою вперед, вдих.

1 — повернути тулуб і руки вліво, сказати «вліво», видихнути;

2 — в. п.; 3 — 4 те саме у правий бік.

5. Стрибки на місці

В. п. — ноги разом, руки з кулькою притиснуті до грудей.

Повторити стрибок 10—12 разів у середньому темпі, чергуючи з ходьбою. Дихання довільне.

III. Заключна частина

Ходьба, вправа на відновлення дихання (підняти кульку і подути на неї).

З палицею (Середній вік)

З елементами стетчингу

I. Вступна частина

Ходьба звичайна, на носках, на п'ятах, малими й широкими кроками, біг звичайний, зі зміною напрямку.

II. Основна частина (комплекс загальнорозвивальних вправ із палицею) Д.- 4-6 р.

1. Вправа «Покажи палицю»

В. п. — ноги нарізно, руки з палицею вниз.

1 — витягти руки перед собою, вдихнути; 2 — прийняти вихідне положення, видихнути.

2. Нахили вперед

В. п. — сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, руки з палицею на ногах, вдих.

1 — нахилити тулуб уперед, торкнутися палицею носків, видихнути, сказавши «ух»; 2 — в. п.

3. Повороти тулуба

В. п. — ноги нарізно, руки з палицею вниз.

1 — повернути тулуб ліворуч, руки витягти перед собою, видихнути, 2 — в. п.; 3—4 — те саме в правий бік.

4. Підтягування ніг

В. п. — лежачи на спині, руки з палицею вгорі, вдих.

1 — ноги, складені разом, підтягнути до грудей, обхопити палицею, видихнути; 2 — в. п.

5. Стрибки біля палиці

В. п. — ноги разом, руки на поясі.

Дихання довільне. Стрибнути 10—12 разів, чергуючи стрибки з ходьбою.

III. Заклучна частина

Ходьба, вправа на відновлення дихання (піднімання палиці вдих, опускання видих).

