

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

для детей 3-4 года



УПРАЖНЕНИЕ №1. «ЦВЕТОЧКИ»

• ЦЕЛЬ:

Развитие вестибулярного аппарата, ориентации в пространстве.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

1-2 минуты

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. И.П. - стоя, ножки вместе, ручки на поясе.
2. «Цветочек потянулся к солнышку» - прямые руки поднимаются вверх, встаем на полупальцы, ладошками тянемся наверх (3 с.).
3. Покружились вправо.
4. «Цветочек устал» - наклоняемся вниз, ладонями тянемся к полу (задеваем пол ладонями), ножки прямые.
5. «Цветочек проснулся и потянулся к солнышку» - прямые руки поднимаются вверх, встаем на полупальцы, ладошками тянемся наверх (3 с.).
6. Покружились влево.
7. «Цветочек устал» - наклоняемся вниз, ладонями тянемся к полу (задеваем пол ладонями), ножки прямые.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

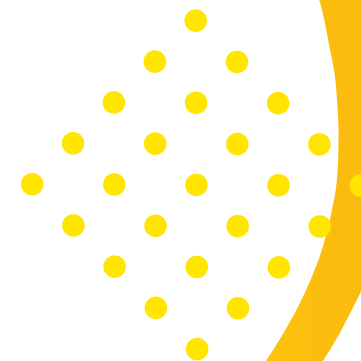
1-2 раза

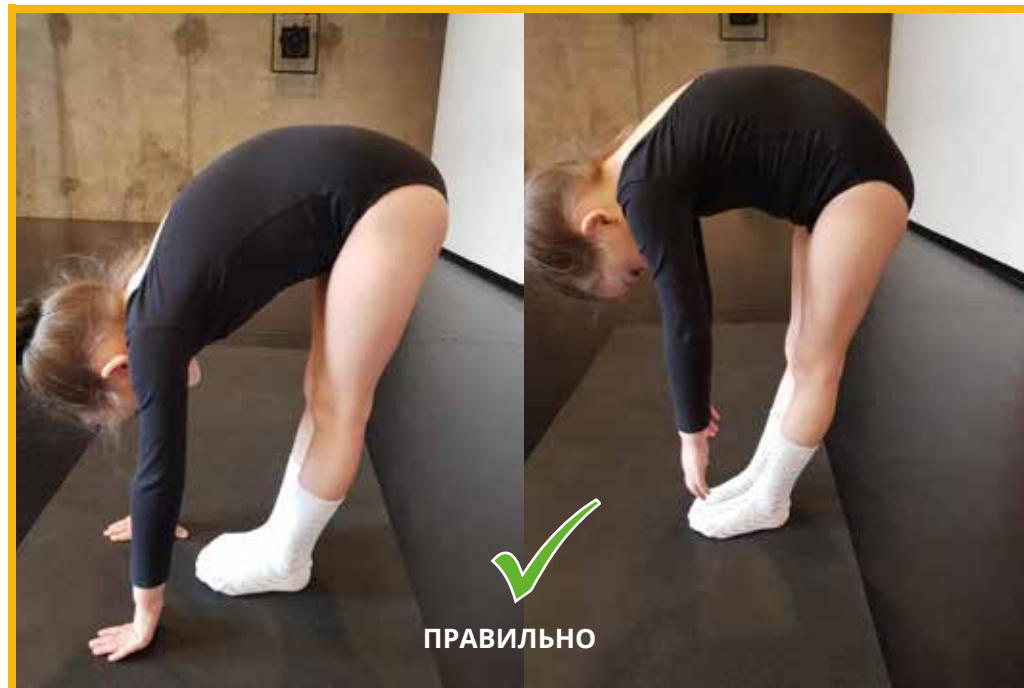
• ВАЖНО:

Когда дети тянутся наверх следить, чтобы пятки были вместе.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. У детей можно спросить, каким цветочком мы сегодня будем. Каждый урок можно быть разными цветами.
2. Показывать цветную картинку с цветком, заранее подготовленную перед началом упражнения. Расширять тем самым кругозор детей.





УПРАЖНЕНИЕ №2. «ЕЖИК»

• ЦЕЛЬ:

Укрепление мышц спины, напряжение-расслабление.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

1-2 минуты

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. И.П. - сидя на полу, ноги вместе и вытянуты, руки в упор сзади, плечи опущены.
2. «Ежик спрятался» - подтягиваем колени к груди, ручками обнимаем ноги, нос прячем в колени.
3. «Ежик вытянулся» - ножки вытягиваем вперед, стопы вытянуты, руки смотрят вверх или в стороны, плечи опущены.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

4-8 раз

• ВАЖНО:

1. Стопы тянутся в сторону мизинца, удерживая лодыжки вместе.
2. Если у ребенка X-образные ноги и при выпрямлении и удержании вместе одно колено находит на другое, нужно соединить именно колени ровно, а лодыжки в этом случае должны находиться на необходимом расстоянии друг от друга (0,5 мм - 5 см). Главное, стопы тянутся в сторону мизинца.



УПРАЖНЕНИЕ №3. «ОСТРЫЕ НОЖКИ»

• ЦЕЛЬ:

Развитие и укрепление мышц ног, в том числе стопы.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

2-4 минуты

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. И.П. - сидя на полу, ноги вместе и вытянуты, руки в упор сзади, плечи опущены.
2. Сказали «привет ножками» - сократили стопу, «помахали» стопами.
3. «Показали острые ножки» - натянули стопы.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

4-8 раз

• ВАЖНО:

Колени прижаты к полу, пятки оторваны от пола, носочки тянутся в сторону мизинца, лодыжки вместе или рядом (стремиться к такому исполнению).



УПРАЖНЕНИЕ №4. «СКЛАДОЧКА»

• ЦЕЛЬ:

Растяжка задней поверхности бедра, подколенных связок.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

3-5 минут

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. И.П. - сидя на полу, ноги вместе и вытянуты, руки в упор сзади, плечи опущены.
2. «Никому не отдадим свои ножки» - руки поднимаем вверх, стопы сокращаем (берем на себя).
3. «Закрываем на замочек» - ладонями стараемся взяться за пальцы стоп или за пятку. Удерживаем (4-8 с.).
4. «Выросли» - руки поднимаем вверх и возвращаемся в И.П.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

4-6 раз

• ВАЖНО:

1. Если ребенок не может дотянуться до пальцев стопы, то можно взяться за лодыжку.
2. Колени прижаты к полу.
3. Пятки «на воздухе».

ПРИМЕЧАНИЕ:

В развитии: ладонями берем пяточки и удерживаем (4-8 с.), затем кладем голову на колени, устали - отдохнем. Удерживаем (4-8 с.). Поцеловали свои ножки, сошли в И.П.



УПРАЖНЕНИЕ №5. «РАЗБЕЖАЛИСЬ НАШИ НОЖКИ»

• ЦЕЛЬ:

Развитие и укрепление приводящих и отводящих мышц бедра.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

1-2 минуты

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. И.П. - сидя на полу, ноги вместе и вытянуты, руки в упор сзади, плечи опущены.
2. «Ножки на себя» - стопы сокращаем.
3. «Ручки в стороны» - прямые руки поднимаем в стороны на уровень плеча.
4. «Ножки разбегаются, топ-топ-топ-топ» - мелкими поступательными движениями раскрываем ноги в стороны как можно шире.
5. «Сидим-сидим-сидим» - удержать широкое положение ног, руки раскрыты в стороны, ноги вытянуты, стопы смотрят вверх. Удержать такое положение (4-8с.).

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

2-4 раза

• ВАЖНО:

В раскрытом положении ног удерживать колено на полу, стопы сокращены, смотрят вверх, в сторону мизинца.



УПРАЖНЕНИЕ №6. «НИКОМУ НЕ ОТДАДИМ»

• ЦЕЛЬ:

Развитие тазобедренного сустава, задней поверхности бедра.

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. И.П. – сидя на полу, ноги максимально раскрыты в стороны, стопы сокращены, руки в стороны на уровне плеча, плечи опущены.
2. «Где у нас правая ручка?» - дети показывают правую ручку.
3. «Помахали правой ручкой в правую сторону» - дети машут правой рукой в правую сторону.
4. «А теперь погладим правую ножку. Она у нас хорошо сегодня трудится» - гладим правую ногу.
5. «Закрыли правую ножку. Никому не отдадим нашу ножку» - дети берут ладонью правой руки правую стопу.
6. «А где у нас левая ручка?» - дети показывают левую ручку.
7. «Помахали левой ручкой вперед» - дети машут левой ручкой перед собой.
8. «Закрыли правую ножку» - кладем левую руку на противоположенное колено и прижимаем его к полу. Стопы вверх, колени вытянуты. Удерживаем (4-8 с.).
9. «Выросли» - выпрямляемся в И.П.
10. То же самое с левой.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

1-2 раза

• ВАЖНО:

1. Поясницу не прогибаем, удерживаем ровную спину.
2. Колени прижаты.
3. Пятки оторваны от пола.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

2-3 минуты



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

УПРАЖНЕНИЕ №7. «ЗА ВКУСНЯШКАМИ»

• ЦЕЛЬ:

Развитие тазобедренного сустава, внутренней поверхности бедра.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

2-3 минуты

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. И.П. – сидя на полу, ноги максимально раскрыты в стороны и вытянуты, руки в упор сзади, плечи опущены.
2. «Тянемся вперед» - корпус наклоняем вперед, руками тянемся вперед. Стараемся прижать живот к полу. Стопы смотрят вверх. Колени максимально вытянуты. Стараемся оторвать пятки от пола. Удерживаем (4-8 с.).
3. «Набрали вкусняшек» - ладонями забираем себе воображаемые сладости.
4. «Ой, как вкусно!» - быстро съедаем воображаемы вкусняшки и гладим свой животик.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

2-4 раза

• ВАЖНО:

1. Стопы смотрят вверх.
2. Колени максимально вытянуты.
3. Пятки оторваны от пола.
4. Стараемся прижать живот к полу.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Можно спросить каждого ребенка, какие вкусняшки набрал именно он.



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

УПРАЖНЕНИЕ №8. «БАБОЧКА»

• ЦЕЛЬ:

Развитие тазобедренного сустава.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

3-4 минуты

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. «Прилетела бабочка» - И.П. - сидим на полу, ноги согнуты, колени в стороны, стопы вместе, руки в упор сзади, плечи опущены.
2. «Бабочка летает, летает...» - делаем ногами быстрые движения вверх-вниз.
3. «Бабочка устала и села на самый красивый цветочек» - спросить каждого ребенка на какой цветочек он сел (или выборочно) - ножки раскрываются в стороны, руками помогаем раскрыть ноги в максимально открытое положение. Удерживаем (4-8 с.).
4. «Бабочка устала и легла отдохнуть»- кладем живот на стопы, ручками тянемся вперед, колени смотрят в стороны, максимально раскрыты. Удерживаем 4-8 сек.
5. «Бабочка проснулась» - выпрямляем корпус, усиливая давление на ноги.
6. «И улетела» - делаем ногами быстрые движения вверх-вниз.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

1-2 раза

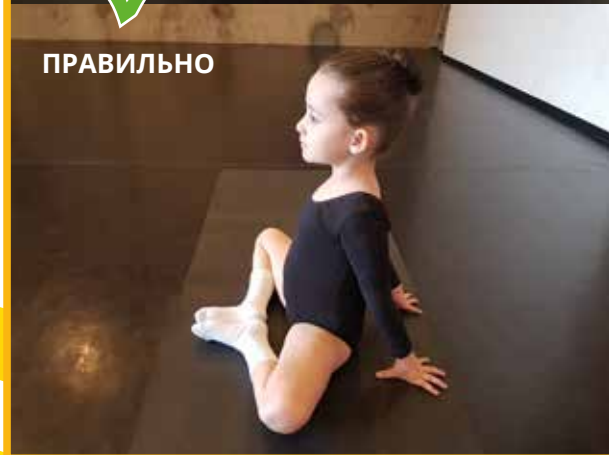
ПРИМЕЧАНИЕ:

В развитии:

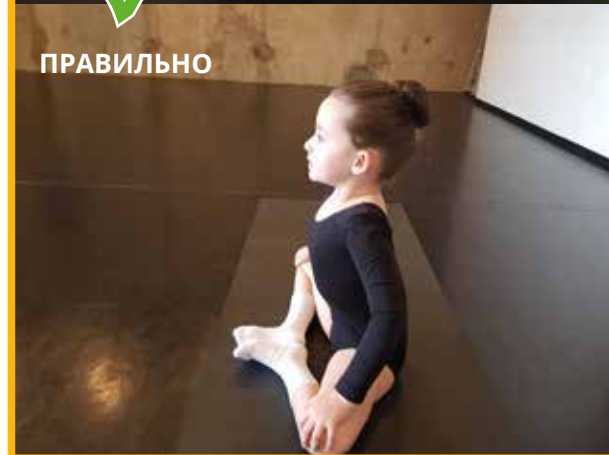
«Бабочка устала и села на самый красивый цветочек»- ножки раскрываются в стороны, руками не помогаем (руки стоят сзади), максимально раскрываем ноги за счет мышц.



ПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

УПРАЖНЕНИЕ №8. «БАБОЧКА»

• ЦЕЛЬ:

Развитие тазобедренного сустава.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

3-4 минуты

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. «Прилетела бабочка» - И.П. - сидим на полу, ноги согнуты, колени в стороны, стопы вместе, руки в упор сзади, плечи опущены.
2. «Бабочка летает, летает...» - делаем ногами быстрые движения вверх-вниз.
3. «Бабочка устала и села на самый красивый цветочек» - спросить каждого ребенка на какой цветочек он сел (или выборочно) - ножки раскрываются в стороны, руками помогаем раскрыть ноги в максимально открытое положение. Удерживаем (4-8 с.).
4. «Бабочка устала и легла отдохнуть»- кладем живот на стопы, ручками тянемся вперед, колени смотрят в стороны, максимально раскрыты. Удерживаем 4-8 сек.
5. «Бабочка проснулась» - выпрямляем корпус, усиливая давление на ноги.
6. «И улетела» - делаем ногами быстрые движения вверх-вниз.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

1-2 раза

ПРИМЕЧАНИЕ:

В развитии:

«Бабочка устала и села на самый красивый цветочек»- ножки раскрываются в стороны, руками не помогаем (руки стоят сзади), максимально раскрываем ноги за счет мышц.

УПРАЖНЕНИЕ №9. «ЛЯГУШКА»

• ЦЕЛЬ:

Развитие тазобедренного сустава.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

2-4 минуты

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. И.П. - лежа на животе, ноги согнуты, колени в стороны, стопы вместе, руки под подбородком.
2. «Лягушка отдыхает» - закрываем глазки, лежим, стараясь прижать таз к полу, пятки удерживаем на полу (10-15 с.).
3. «Лягушка проснулась» - ладони ставим под плечи, отжимаемся от пола, поднимая корпус. Плечи опущены, тянемся макушкой к тазу и говорим громко «ква-ква, ква-ква...»
3. Возвращаемся в И.П.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

1-2 раза

• ВАЖНО:

1. Пятки лежат на полу.
2. В момент прогиба удерживать таз в линии с коленями, не садится попой на пятки.



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

УПРАЖНЕНИЕ №10. «САМОЛЕТ»

• ЦЕЛЬ:

Развитие тазобедренного сустава, мышц внутренней поверхности бедра.

ВОЗРАСТ:

3-4 года

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:

2-5 минут

• ИНСТРУКЦИЯ:

1. И.П. - стоя, ножки вместе, ручки на поясе.
2. «Превращаемся в самолет» - прямые ручки поднимаем в сторону на уровень плеча. Ножки разъезжаются широко в стороны, стопы раскрыты в разные стороны (выворотные).
3. «В какую страну полетим?» - дети отвечают: «В Турцию, в Африку, в шоколадную, в малиновую»...
4. «Взлетаем!» - ладони ставим на пол, перед собой. Максимально раскрываем ноги, таз как можно ниже к полу. Стопы сокращены, смотрят вверх.
5. «Летим далеко» - удерживаем шпагат (8-10 с.).
6. «Прилетели» - садимся на пол, ноги максимально раскрыты в стороны, стопы смотрят вверх, пятки оторваны от пола, руки раскрыты в стороны.
7. «А теперь полетели обратно домой» - ладони ставим на пол перед собой. Максимально раскрываем ноги, таз как можно ниже к полу. Стопы сокращены, смотрят вверх.
8. «Летим домой» - удерживаем шпагат (8-10 с.).
9. «Прилетели» - садимся на пол, ноги максимально раскрыты в стороны, стопы смотрят вверх, пятки оторваны от пола, руки в стороны.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ:

1-2 раза

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Стопы смотрят вверх.
2. Колени вытянуты.
3. Плечи точно над руками.
4. Таз прижимаем к полу.

