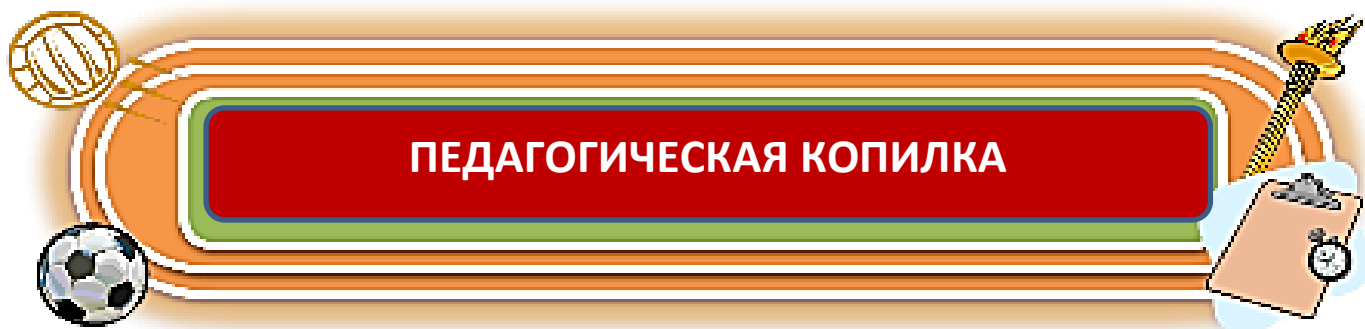


Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
г. Краснокаменск
Ермолаева В.В.



Консультативно-информационный материал для педагогов
(инструкторов по физической культуре, воспитателей)

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ❖ Гимнастическая терминология общеразвивающих упражнений
- ❖ Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений
- ❖ Правила записи общеразвивающих упражнений
- ❖ Комплексы общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста

*«Учитель физкультуры
должен владеть словом
лучше, чем учитель
словесности»
П.Ф. Лесгафт*

❖ Гимнастическая терминология общеразвивающих упражнений

В физическом воспитании знание гимнастической терминологии облегчает общение между преподавателем и детьми во время занятий, способствует более точному и простому объяснению упражнений. Представленный материал составлен на основе анализа и обобщения методических пособий и учебников по гимнастике следующих авторов: А.Т. Брыкина, Л.А. Смирновой, В.М. Миронова, С.А. Александрова и др. Материал адаптирован для детей дошкольного возраста. Он поможет педагогам (воспитателям и инструкторам по физической культуре) освоить практическую терминологию общеразвивающих упражнений, что позволит проводить физкультурно-оздоровительную работу в дошкольном учреждении на более высоком организационном и педагогическом уровне.



Гимнастическая терминология — это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря.

Под термином в гимнастике понимают краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия. Отечественная гимнастическая терминология была официально утверждена в сороковых годах прошлого столетия. Со временем она несколько изменилась. Принятые и применяемые до настоящего времени лексические принципы образования терминов, правила записи движений и положений, сокращение наименований позволили создать профессиональный язык гимнастики, дающий возможность полного обозначения любых гимнастических упражнений.

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Название движения состоит из главного слова (термина), которое характеризует сущность движения, и из дополнительных слов, которые либо предшествуют главному, либо стоят после него. Каждое движение выполняется из определённого исходного положения, которое имеет своё название; затем следует само движение, которое завершается конечным положением.

Основными терминами для описания общеразвивающих упражнений являются:

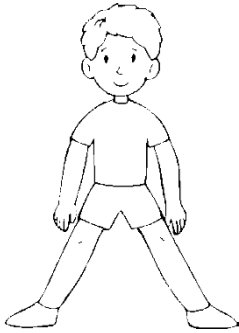
- ❖ стойки;
- ❖ положения рук, ног;
- ❖ головы и основные движения ими;
- ❖ наклоны, повороты туловища;
- ❖ приседы, полуприсяды, выпады, упоры, седы.

Термины общеразвивающих упражнений

Стойки

Стойка — вертикальное положение туловища, стоя на всей стопе; руки внизу. Другое положение рук оговаривается. При выполнении стоек на носках добавляется словосочетание «на носках».

Положение	Описание	Рисунок
Основная стойка	Голова поставлена прямо, туловище выпрямлено, плечи развёрнуты, руки внизу; пятки вместе, носки слегка разведены.	
Стойка на правом или левом колене	Туловище и бедро стоящей на колене ноги вертикальны, а другая нога выставлена вперёд и согнута под прямым углом. Другое положение выставленной ноги указывается дополнительно.	
Узкая стойка	Ноги расставлены вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (на ширину стопы). Словосочетание «ноги на ширине стопы» не пишется и не произносится.	

Широкая стойка	Ноги расставлены широко (вдвое шире плеч) в стороны.	
Стойка ноги врозь правой или левой	Ноги расставлены вперёд-назад так, что правая или левая на шаг впереди. Стойка может быть широкой или узкой, о чём нужно указывать дополнительно.	
Скрестная стойка правой (левой) ног	Одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги. Если правая нога находится перед левой, то правильно сказать так: «скрестная стойка правой»	
Сомкнутая стойка	Пятки и носки ног сомкнуты.	
Стойка на коленях	Туловище и бёдра вертикальны, а колени и носки опираются о пол.	

Методические указания: при выполнении общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста наиболее удобна узкая стойка, т.к. она обеспечивает устойчивость и равномерное распределение тяжести тела на конечности.

Основная стойка применяется в работе с детьми среднего и старшего дошкольного возраста в организационных моментах перед началом и окончанием занятий, для воспитания правильной осанки, в упражнениях для рук и плечевого пояса. *Сомкнутая стойка*, стойка ноги врозь, широкая стойка удобны при выполнении наклонов и поворотов для детей всех возрастных групп. *Скрестная стойка, стойка на коленях, стойка на правом или левом колене* используются преимущественно для детей старшего дошкольного возраста.

Положения рук

Общеразвивающие упражнения выполняются с различным положением рук, которое указывается по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лёжа и т.д.).

Движения руками выполняются с малой, большой и средней амплитудой. Малая амплитуда характеризуется перемещением руки в пространстве не более чем на 90°. В этом случае при терминологической записи указываются только положения рук. Средняя амплитуда обозначается термином «дуга». Например, и.п. — о.с., руки в стороны. Дугами книзу руки вверх. Большая амплитуда обозначает, что перемещение руки соответствует 360°, т.е. по кругу с возвращением в и.п. Поэтому здесь применяются термины «круг», «круговые движения», которые выполняются в лицевой плоскости (внутрь, наружу,верху) и в боковой плоскости (вперёд, назад, книзу). Направление движений руками по дуге и кругу определяется начальным перемещением рук из различных и.п.

Различают положения прямых и согнутых рук, а также промежуточные положения рук (руки в стороны-кверху, руки вперёд-книзу и т.д.).

В общеразвивающих упражнениях для детей дошкольного возраста промежуточные положения рук применяются редко. В таблице приведены наиболее распространённые в работе с детьми этого возраста положения прямых и согнутых рук.

Положение	Описание	Рисунок
Руки внизу	Руки вдоль тела, кисть касается бедра, ладони внутрь.	
Руки вперёд	Руки подняты на уровне плеч, параллельно друг другу, кисти и предплечья на одной линии, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.	

Руки вверх	Руки подняты вверх, кисть прямой руки над плечом, ладони обращены друг к другу.	
Руки над головой	Согнутые руки находятся над головой так, что пальцы захватывают локти.	
Руки согнуты в стороны	Руки подняты в стороны до горизонтального положения и согнуты так, что предплечье находится над плечом, кисть сжата в кулак и касается плеча, локти сохраняют положение на высоте плеча.	
Руки согнуты вперёд	Согнутые руки подняты вперёд, кисти сжаты в кулак над плечом, локти обращены вперёд на уровне плеч.	
Руки в стороны	Кисть прямой руки на уровне плеча, ладони книзу.	
Руки назад	Прямые руки отведены назад с максимальной амплитудой.	
Руки скрестно вперёд	Прямые руки скрестно под углом 45° движением внутрь, кисти на высоте плеча.	

Положения согнутых рук

Руки на поясе	Кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперёд, локти и плечи отведены так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.	
Руки к плечам	Согнутые в локтях руки касаются пальцами отведённых назад плеч, локти у туловища сбоку.	
Руки перед грудью	Согнутые в локтях руки подняты так, чтобы локти были на высоте плеч, кисти и предплечья на одной линии, пальцы касаются друг друга, ладони книзу.	
Руки перед собой	Согнутые руки находятся на высоте плеч (одно предплечье над другим). Кисть одной руки касается локтя другой. При необходимости указывать, какая рука сверху.	
Руки скрестно перед собой	Согнутые руки находятся на высоте плеч (один локоть над другим), кисть одной руки касается плеча другой. При необходимости указывать, какая рука сверху.	
Руки за спину	Согнутые в локтях руки обхватывают предплечья так, что пальцы одной руки захватывают локоть другой, руки касаются спины.	
Руки за голову	Согнутые руки расположены так, что кисти касаются затылка, локти отведены назад, голова прямо.	

Руки на голову	Кисти согнутых рук ладонями на голове, пальцы касаются друг друга, локти отведены назад.	
Руки согнуты назад	Согнутые руки отведены назад с максимальной амплитудой, кисти сжаты в кулак.	

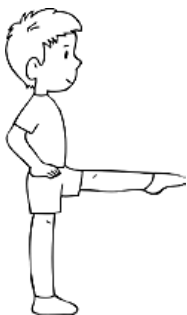
Методические указания: в положении «руки в стороны» ладони обращены вниз, но при описании направление ладоней не указывается и не пишется. Если при описании положений «руки в стороны» положение кистей иное, то направление ладоней обязательно должно быть указано.

Например: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вперёд (назад, вверх) или правая ладонь вперёд, левая — назад и т.д. Те же требования предъявляются и при описании положения «руки вверх».

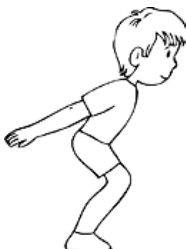
При выполнении движений руками иногда необходимо указывать положение кисти: кисть в кулаке, кисть свободна, кисть поднята (опущена), пальцы врозь, сгибание-разгибание пальцев. Указаний об обычном положении кисти (пальцы вытянуты, кисть находится в продолжении руки) не требуется.

Положения и движения ног

При определении движений и положений ног необходимо указывать ногу (правая или левая) и направление движения. Движения выполняются в лицевой (вперёд, назад) и боковой (вправо, влево) плоскостях махами, подъёмами, выставлениями.

Положение	Описание	Рисунок
Правую вперёд на носок	Носок прямой ноги касается пола (опоры).	
Правую вперёд	Нога поднята до горизонтального положения, носок оттянут.	

Правая согнута назад	Бедро правой ноги максимально отведено назад, а голень направлена кверху.	
Правую назад на носок	Носок прямой ноги касается опоры сзади.	
Правую назад	Нога максимально отведена назад.	
Правую в сторону на носок	Правая отставлена в сторону и касается носком опоры.	
Правую в сторону	Нога поднята в сторону до горизонтального положения.	
Положения согнутых ног		
Правая полусогнута вперёд	Колено направлено вперёд, а стопа находится у голени опорной ноги.	

Правая согнута вперёд	Бедро направлено вперёд под прямым углом, а голень направлена книзу, параллельно опорной ноге.	
Полуприсед с полунаклоном («старт пловца»)	Выполняется на всей стопе, руки отведены назад, туловище наклонено вперёд.	
Выпад правой	Выставление ноги вперёд с одновременным её сгибанием так, чтобы колено согнутой ноги находилось на уровне носка.	
Выпад вправо (влево)	Выставление ноги в сторону. Туловище сохраняет вертикальное положение.	
Выпад назад	Выставление ноги назад с одновременным её сгибанием.	
Глубокий выпад	Выпад правой или левой с максимальным разведением ног. Иное направление выпада указывается дополнительно.	
Наклонный выпад	Выпад, при котором туловище наклонено по направлению движения (вперёд, в сторону или назад). Прямая нога, туловище и поднятые вверх руки — на одной линии.	

Правая согнута назад	Бедро правой ноги максимально отведено назад, а голень направлена кверху.	
Правую голень назад	Бедро остаётся на месте, а голень отводится назад.	

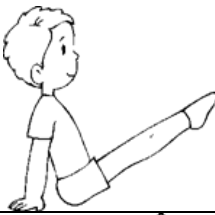
Методические указания: по правилам сокращения при записи общеразвивающих упражнений слово «нога» не пишется, а заменяется на «правая» или «левая».

Приседы, полуприседы, выпады

К группе положений и движений ног относятся приседы, полуприседы и выпады.

Приседы выполняются с полным (присед) или частичным (полуприсед) сгибанием ног. Выпад — это широкий шаг со сгибанием выставленной ноги.

Положение	Описание	Рисунок
Присед	Ноги максимально согнуты, туловище прямое, опора на носках, голова прямо, руки внизу.	
Присед на всей стопе	Присед с опорой на всю стопу, руки вперёд.	
Присед на правой, левой	Приседание на одной ноге, вторая поднята вперёд, руки вперёд.	

Полуприсед	Приседание, выполненное на половину амплитуды.	
Сед ноги врозь	Сед с разведёнными ногами на ширину плеч.	
Сед углом	Сед с поднятыми вперёд ногами, образующими с туловищем прямой угол, руки слегка отставлены назад.	
Сед углом с захватом	В положении седа углом руки захватывают голеностопы.	
Сед на бедре	Сед, при котором тяжесть тела находится на бедре одной ноги, ноги согнуты, руки направлены в противоположную сторону.	
Сед согнувшись	Сед, при котором прямые ноги подняты до вертикального положения.	
Сед на пятках	Сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки вдоль туловища.	
Сед согнув ноги	В положении сидя ноги максимально согнуты, руки слегка отведены назад.	

Сед в группировке	В положении сидя ноги максимально согнуты, руки захватывают голени, голова наклонена вперёд.	
Сед согнув ноги скрестно	В положении «сед согнув ноги» голени скрестно, колени слегка разведены, руки внизу.	

Методические указания: в общеразвивающих упражнениях группировку можно выполнять из разных исходных положений: седа, приседа, лёжа на спине, лёжа на боку.

Наклоны туловища

Наклон — сгибание тела в тазобедренных суставах с полной амплитудой. Наклоны применяют для описания движений туловищем.

Положение	Описание	Рисунок
Наклон касаясь	Максимальное сгибание тела вперёд с касанием пальцами пола.	
Наклон вперёд	Наклон, при котором прямое туловище горизонтально полу.	
Наклон назад	Туловище наклонено и прогнуто назад, голова слегка наклонена назад.	
Наклон в сторону	Туловище наклонено влево или вправо с максимальной амплитудой.	
Полунаклон	Наклон, при котором туловище наклонено вперёд под углом в 45° выше горизонтали.	

Методические указания: термин «пружинящие наклоны» означает несколько наклонов при неполном разгибании туловища между наклонами. По

терминологической записи слово «туловище» указывается только при поворотах, например: «поворот туловища направо». При выполнении наклонов слово «туловище» не пишется и не произносится.

Наклоны и повороты в общеразвивающих упражнениях могут выполняться не только туловищем, но и головой.

Положения и движения головой: голова прямо, наклон головы вперёд, наклон головы влево, наклон головы вправо, поворот головы налево, поворот головы направо. С учётом исходных положений движения головы выполняются дугой, по кругу (круг головой влево, круг головой вправо). При терминологической записи всегда пишется слово «голова».

Положения лежа

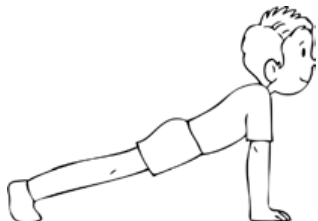
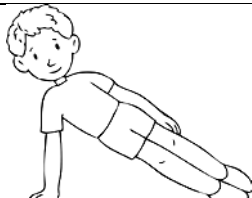
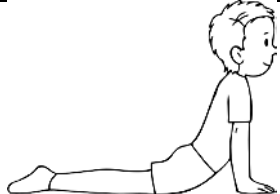
Разновидности положений лёжа: на животе, на спине, на боку. Положение рук оговаривается и определяется по отношению к туловищу.

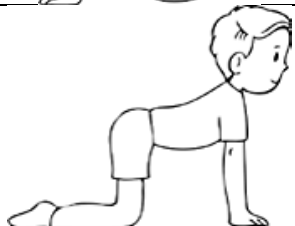
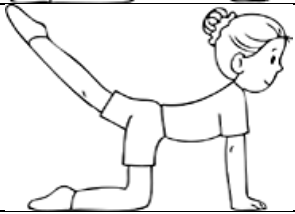
Положение	Описание	Рисунок
Лёжа на спине	Лёжа на спине, ноги сомкнуты, руки вдоль тела.	
Лёжа на животе	Ноги выпрямлены и сомкнуты, положение рук оговаривается.	
Лёжа правым (левым) боком	Лёжа на правом или левом боку, ноги сомкнуты, рука опорной стороны вверх, свободная рука вдоль тела. Иное положение свободной руки указывается дополнительно.	
Лёжа кольцом	Лёжа на животе, тело прогнуто, руки отведены вверх-назад с захватом согнутых ног.	

Упоры

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры.

Положение	Описание	Рисунок
Упор стоя (упор согнувшись)	Тело максимально наклонено вперёд, руки на полу впереди носков ног, ноги прямые, тяжесть тела равномерно распределена на руки и ноги.	

Упор присев	Присед, руки на полу впереди носков, тяжесть тела равномерно распределена на руки и ноги, голова прямо.	
Упор присев сзади	То же, что и «упор присев», но руки опираются сзади за пятками.	
Упор сидя сзади	Сидя, руки отставлены назад, опора на руки за туловищем.	
Упор сидя сзади на предплечьях	То же, что и «упор сидя сзади», но опора на предплечья	
Упор лёжа	Передняя сторона тела обращена к опоре, кисть прямой руки находится под плечом, туловище прямое, голова прямо.	
Упор лёжа сзади	Положение упора лёжа, но спиной к опоре.	
Упор лёжа на согнутых	Положение упора лёжа, но руки согнуты у груди, туловище прямое, локти прижаты к туловищу.	
Упор лёжа правым (левым) боком	Тело обращено боком к опоре, упор на одну руку и ноги, туловище прямое, свободная рука вдоль тела	
Упор лёжа на бёдрах	Бёдра касаются опоры или лежат на ней, кисть прямой руки находится под плечом.	

Упор лёжа на правом (левом) бедре	Правое (левое) бедро касается опоры или лежит на ней, кисть прямой руки находится под бедром, свободная рука вдоль тела.	
Упор лёжа на правом (левом) бедре и предплечье	Положение упора на бедре с опорой на предплечья.	
Упор лёжа кольцом	В упоре лёжа на бёдрах согнутые ноги касаются головы.	
Упор на коленях	Стоя на коленях с опорой на руки.	
Упор стоя на правом (левом) колене	Указывается опорная нога, другая отведена назад, туловище прогнуто, голова прямо.	

❖ Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений

Основные требования к организации и проведению общеразвивающих упражнений:

- ❖ Краткое и понятное объяснение;
- ❖ правильный и красивый показ;
- ❖ громкая и четкая команда.



Это основные условия правильного выполнения упражнений. Кроме того, построение воспитанников должно быть таким, чтобы педагог видел всех воспитанников, а дети – педагога.



Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений:

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо соблюдать следующие правила:

- ❖ Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса.
- ❖ Учитывать место и условия проведения занятий (спортивный зал, открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая, прохладная погода и т.п.).
- ❖ Упражнения нужно подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку занимающихся.
- ❖ Соблюдать принцип постепенности - от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

❖ Учитывать степень подготовленности занимающихся, а также различие функциональных возможностей организма мальчиков и девочек (дифференцировать нагрузку).

❖ Продумать способ проведения упражнений (раздельный, поточный, соревновательный, проходной и др.).

❖ Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

- упражнения на осанку (типа потягиваний и др.);
- наклоны и круговые движения головой;
- круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- повороты туловища;
- выпады, приседы и полуприседы;
- сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
- упражнения, выполняемые в положении сидя (наклоны, поднимание ног или туловища при закрепленных ногах и др.);
- упражнения, выполняемые в положении лежа (на животе, на спине, на боку);
- упражнения, улучшающие подвижность в суставах ног;
- сложно-координационные упражнения;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону);
- прыжки (многократные подскоки);
- ходьба на месте или другие упражнения на восстановление.

❖ Правила записи общеразвивающих упражнений

При записи общеразвивающих упражнений (ОРУ) для детей дошкольного возраста надо указать:

- ❖ название упражнения (если оно имеется);
- ❖ исходное положение;
- ❖ название движения (поворот, мах, присед);
- ❖ его направление (направо, налево, вперёд, назад);
- ❖ конечное положение.

Правила сокращений

Для краткости описания упражнений принято:

- ❖ писать сокращенно слова «исходное положение» (и. п.) и «основная стойка» (о.с.);
- ❖ руки вниз (вдоль туловища) и прямые – не указываются в исходных положениях;
- ❖ опускать слово «спереди» – для упоров и висов, например «упор лежа»;
- ❖ слова «вперед» и «в одноименную сторону» не пишутся при выпадах, например «выпад правой»;
- ❖ не указывать положения рук, ног, носков, ладоней, если они соответствуют установленному стилю. *Например:* «ладони внутрь» в положении рук впереди, внизу, назад или «ладони книзу» в положении руки в стороны;
- ❖ при движении руками или ногами опускать слова «поднять», «опустить», «выставить», например «правая рука вверх»;
- ❖ при выполнении наклонов слово «туловище» опускается, но при поворотах туловища оно должно оставаться в записи и в названии. *Например:* «наклон вперед», но «поворот туловища налево»;

❖ слово «согнувшись» не называется при выполнении наклонов вперед, но слово «прогнувшись» в записи остается. При выполнении наклонов назад не пишется и не называется слово «прогнувшись», так как прогиб для наклона назад является естественным, но если наклон назад выполняется прямым туловищем, то в записи это надо указать;

❖ слово «нога» при выставлении ее на носок, на пятку опускается, это слово также опускается при выполнении шагов и махов. Правильная запись такова: «правая вперед на носок», «мах правой» - при махе вперед и «мах вправо» - при махе в правую сторону; «шаг левой» - при движении вперед и «шаг влево» - при движении в левую сторону;

❖ слова «дугами вперед» опускаются при движении рук из положения внизу в положение рук вперед, вверх и обратно.

❖ Комплексы общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста

Комплекс ОРУ II младшей группы (3-4 года) с лентами

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. «Выросли» И.п. — узкая стойка. 1 — подняться на носки, правую руку через сторону вверх; 2 — и.п. 3—4 — то же другой рукой	5—6 раз	Посмотреть на ленту, плавно, выразительно
2. «Плаваем» И.п. — то же. Поочерёдные круговые движения руками вперёд	8—10 раз	Стараться не сгибать руки в локтях
3. «Прячем ленты» И.п. — широкая стойка, руки сзади. 1 — наклониться вправо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же в др. сторону	4—5 раз	Ноги с места не сдвигать, по возможной амплитуде
4. «Морская звезда» И.п. — лёжа на спине, руки согнуты скрестно перед собой. 1—2 — руки в стороны, ноги врозь; 3—4 — и.п.	5—6 раз	Плавно, полностью выпрямить руки
5. «Положи дальше» И.п. — сед на пятках. 1—2 — наклониться, руки вперёд, положить ленты на пол; 3—4 — и.п.; 5—6 — наклониться, руки вперёд, взять ленты; 7—8 — и.п.	3—4 раза	Таз не поднимать, по возможной амплитуде
6. «Машем крыльями» И.п. — сомкнутая стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и.п.	8—10 раз	Ритмично сочетать движения рук и ног

Комплекс ОРУ средней группы (4—5 лет) с мячом (диаметр 15—20 см.)

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. — о.с., мяч внизу. 1 — мяч вверх; 2 — повернуть туловище вправо;		Чётко, ритмично, ноги с места

3—4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону	4—5 раз	не сдвигать
2. И.п. — узкая стойка, мяч вперёд. 1 — правую вперёд на носок, мяч к груди; 2 — и.п. 3—4 — то же другой ногой	5—6 раз	Нога прямая, тянуть носок
3. И.п. — стойка ноги врозь, мяч за головой. 1 — наклониться вправо, мяч вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону	5—6 раз	Локти отвести назад Посмотреть на мяч по возможной амплитуде
4. И.п. — сомкнутая стойка перед мячом. — присесть, ладонями коснуться мяча; — встать, руки на пояс	5—6 раз	Мяч на полу На носках, не наклоняться
5. И.п. — упор сидя сзади, мяч удерживать стопами. 1—2 — принять сед углом; 3—4 — и.п.	5—6 раз	Медленно, ноги прямые, стараться не уронить мяч
6. И.п. — упор на коленях. 1—2 — встать на колени, поднимая мяч вверх; 3—4 — и.п.	4—5 раз	Руки опираются о мяч Медленно, прогнуться
7. И.п. — стойка, мяч на полу. Подскоки с ноги на ногу во- круг мяча	2 серии по 10—12 раз	Чередовать с ходьбой вокруг мяча, менять направление по сигналу

Комплекс ОРУ старшей группы (5—6 лет) с гимнастической палкой

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. — о.с. перед палкой. 1 — правую вперёд на носок через палку, руки через стороны вверх; 2 — и.п. 3—4 — то же с другой ноги	6—8 раз	Палка на полу Посмотреть вверх, тянуть носок
2. И.п. — о.с. с опорой рук о палку, палка вертикально на полу. 1 — руки вверх, хлопок; 2 — и.п.	6—8 раз	Удерживать палку двумя руками. Быстро, не давая палке упасть
3. И.п. — широкая стойка, палка на плечах. 1—3 — пружинящие наклоны вправо; 4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону	4—5 раз	Ноги с места не сдвигать, по возможной амплитуде
4. И.п. — сомкнутая стойка, палка вертикально на полу справа. 1 — мах влево, левую руку в сторону; 2 — и.п.; 3 — мах левой, левую руку за голову; 4 — и.п. То же с другой ноги	5—6 раз	Удерживать палку правой рукой По возможной амплитуде Вперёд, нога прямая
5. И.п. — узкая стойка, палка внизу. 1 — наклониться, палкой коснуться стоп; 2 — и.п.	6—8 раз	Ноги в коленях не сгибать
6. И.п. — стойка на коленях, палка сзади. 1—2 — наклониться назад, палкой коснуться пяток; 3—4 — и.п.	5—6 раз	Палка в выпрямленных руках Прогнуться медленно
7. И.п. — сед, палка на плечах. 1 — согнуть правую к туловищу, руки вперёд, захватить палкой голень; 2 — и.п. 3—4 — то же другой ногой	6—8 раз	Спину держать прямо

8. И.п. — узкая стойка, палка внизу. — прыжком ноги врозь, руки вверх; — прыжком принять и.п.	8—10 раз	Приземляться мягко с носков на пятки, слегка сгибать ноги в коленях
---	----------	---

Комплекс ОРУ подготовительной группы (6 -7 лет) без предметов

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. — о.с., кисть в замке. 1—2 — подняться на носки, руки вверх ладонями наружу; 3—4 — опуститься на всю стопу, руки через стороны вниз	6—8 раз	Посмотреть на руки, кисти не размыкать
2. И.п. — узкая стойка, руки на поясе. 1—4 — круговые вращения головой в правую сторону; 5—8 — то же в другую сторону	4—5 раз	Туловище держать прямо, по возможной амплитуде
3. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — повернуть туловище направо, руки вперёд, хлопок; 2 — и.п. 3 — наклониться вперёд, руки вперёд; 4 — и.п. 5—8 — то же в другую сторону	5—6 раз	Ноги с места не сдвигать Прогнуться, посмотреть вперёд
4. И.п. — узкая стойка. 1 — принять упор присев; 2 — толчком двух ног принять упор лёжа; 3 — толчком двух ног принять упор присев; 4 — и.п.	5—6 раз	Таз не поднимать, отталкиваться двумя ногами
5. И.п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть на правое бедро, руки влево; 3—4 — и.п. 5—8 — то же в другую сторону	5—6 раз	Плавно, туловище держать прямо
6. И.п. — упор сидя сзади, согнув ноги. Поочерёдно сгибая и разгибая ноги, имитировать езду на велосипеде	10—12 раз	Поднять ноги под углом 45°
7. И.п. — упор лёжа на правом бедре и предплечье. 1 — отвести правую руку и ногу в сторону, рукой коснуться стопы; 2 — и.п.; 3 — согнуть правую ногу, правая рука за голову; 4 — и.п. То же на другом боку	4—5 раз	Свободная рука вдоль туловища По возможной амплитуде Подтянуть колено к груди
8. И.п. — сомкнутая стойка. 1 — выпад вправо, руки за голову; 2 — и.п. 3—4 — то же в другую сторону	6—8 раз	Туловище держать ровно, левая нога прямая
9. И.п. — стойка. 1—4 — подскоки на правой ноге; 5—8 — то же на другой ноге	4—5 раз	Мягко приземляться, помогать взмахом рук

Используемая литература:

1. Александров С.А. Гимнастическая терминология: справочник по курсу «Гимнастика». — Гродно, 2000.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений. — М., 1980.
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. — М., 1989.
4. Буцинская, п.п. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М., 1990.
5. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1985.
6. Миронов, В.М. Гимнастика. — Мн., 2007.
7. Пензулаева, л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. — М., 2004.
10. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. — М., 2003.