

Общеразвивающие упражнения для занятий по физкультуре с детьми в возрасте от 3 до 4 лет разработаны для образовательной Программы ДОО

на основе

ПРИМЕРНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

СООТВЕТСТВУЕТ ФГОС

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 3-4 лет (II младшая группа)

обозначения: И.п.- исходное положение
в и.п.-вернуться в исходное положение
В — 1- выполнение под счет
П — _ раз — количество повторов

Общеразвивающие упражнения для детей 3-4 лет II младшая группа

Комплекс № 1 с кубиками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится два кубика)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1-3 поднять руки вверх, постучать кубик о кубик; 4- в и.п. П — 5 раз.
 2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1-3 вытянуть руки вперед, разводя руки в стороны постучать кубик о кубик; 4- в и.п. П — 6 раз.
 3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклониться влево; 2- - наклониться вправо. П — 3 раза в каждую сторону без остановки.
 4. И.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1-3 присесть, постучать кубиками по полу; 4- в и.п. П — 5 раз.
- И.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — прыжки на месте. П — 6-8 раз.

Комплекс № 2 с набивным мешочком весом 200г

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится один мешочек)

1. И.п. стоя на коленях, мешочек в двух руках, руки опущены вниз. В — 1- руки вперед- вверх; 2 — в и.п. П — 5 раз.
2. И.п. стоя на коленях, мешочек в двух руках, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево; 2- наклон вправо. П — 3 раза в каждую сторону без остановки.
3. И.п. сидя, ноги раздвинуты, мешочек держится двумя руками, руки прижаты к груди. В — 1- наклониться вперед, положить мешочек у ног; 2- выпрямиться, спрятать руки за спину; 3- наклониться вперед, взять мешочек; 4- в и.п. П — 5 раз.
4. И.п. лежа на животе, ноги и руки вытянуты, мешочек держится двумя руками. В — 1-3 приподнять руки и грудь вверх; 4- в и.п. П — 5 раз.

- И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мешочек на полу. Прыжки вокруг мешочка. П — 2 раза в одну сторону, 2 раза в другую.

Комплекс № 3 с гимнастической палкой

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится гимнастическая палка)

- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, палка в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1-руки вперед-вверх; 2- в и.п. П — 5 раз.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1-2 наклон влево; 3-4 в и.п. то же в другую сторону. П — 3 раза в каждую сторону.
- И.п. стоя на коленях, палка в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- поворот туловища влево; 2- поворот туловища вправо. П — 3 раза в каждую сторону без остановки.
- И.п. лежа на спине, палка в обеих руках, ноги вытянуты, руки прямые за головой. В — 1-3 сесть, наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 4- в и.п. П — 5 раз.
- И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу. В — 1- 4 прыжки возле своей палки. П — 6-8 раз.

Комплекс № 4 с флажками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 флажка)

- И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. В — 1- 2 поменять положение рук. — 5 раз.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки вытянуты вперед, В — 1- развести руки в стороны назад; 2- в и.п. П — 5 раз.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево; 2- наклон вправо; П — 3-4 раза в каждую сторону без остановки.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки в стороны. В — 1- наклониться вперед, руки отвести назад; 2- в и.п. П — 5 раз.
- И.п. стоя, 8 прыжков на месте выполняя перекрестные движения руками над головой

Комплекс № 5 с косичкой (веревкой 50 см.)

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 косичка)

- И.п. стоя сидя на пятках, косичка в обеих руках, натянута, руки опущены вниз. В — 1- вытянуть руки вперед, вверх; 2- в и.п. П — 5 раз.
- И.п. стоя на коленях, косичка в обеих руках натянута, руки подняты вверх. В — 1- наклон туловища влево; 2- наклон туловища вправо. П — 3 раза в каждую сторону без остановки.
- И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, косичка в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1-2

- наклониться вперед, вытягивая руки к носкам ног; 3-4 в и.п.; П — 6 раз.
- И.п. лежа на спине, ноги прямые, вместе, косичка в обеих руках, руки прямые за головой. В — 1- 2 поднять руки и ноги вверх; 3-4 в и.п. П — 5 раз.
 - И.п. стоя, ноги вместе, косичка лежит на полу. В — прыжки возле своей косички. П — 8 раз.

Комплекс № 6 с султанчиком (кольцо с лентами)

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 султанчика)

- И.п. стоя, ноги слегка расставлены. султанчики в обеих руках, руки спрятаны за спину. В — 1-2 руки через стороны вперед, показать султанчики; 3 -руки в стороны; 4- в и.п. П — 5 раз.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки спрятаны за спину. В — 1- 2 поднять руки вверх, помахать султанчиками над головой; 3-4 в и.п. П — по 5 раз.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево; 2- наклон вправо. П — 3 раза в каждую сторону без остановки.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- 3 слегка присесть, наклониться вперед, постучать султанчиками по коленям; 4- в и.п. П — 5 раз.
- И.п. стоя, ноги вместе, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх. выполнить 8 прыжков на месте размахивая султанчиками над головой.

Комплекс № 7 с обручем

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 обруч)

- И.п. соя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки опущены вниз В — 1- поднять руки вверх, 2 - в и.п. П — 5 раз.
- И.п. соя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, обруч держать как руль. В — скручивающие движения рук в одну и другую сторону. П — 5 раза в каждую сторону.
- И.п. сидя, ноги раздвинуты, обруч держится двумя руками, руки прижаты к груди. В — 1- наклониться вперед, обруч положить между ног; 2- выпрямиться, руки убрать за спину; 3- наклониться вперед, взять обруч; 4- в и.п. П — 5 раз.
- И.п. соя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки опущены вниз. В — 1-2 присесть, посмотреть в окошечко; 3-4 в и.п. П — 5 раз.
- И.п. соя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. В — прыжки на двух ногах вокруг себя. П — 6-8 раз.

Комплекс № 8 на гимнастической скамейке

(для выполнения упражнений для 4-5 детей понадобится 1 гимн. скамейка длиной 2 м)

1. И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вместе, руки на коленях. В — 1- 2 поднять руки вперед, вверх; 3- 4 в и.п. П — 5 раз.
2. И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки подняты вверх. В — 1- наклониться вперед, руки вытянуть вдоль ног; 2- в и.п.; П — 5 раз.
3. И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки в упоре на скамейку сзади. В — 1- поднять ноги вверх; 2- в и.п. П — 5 раз.
4. И.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. В — 1- сесть на скамейку; 2- в и.п. П — 5 раз.
5. И.п. стоя за гимнастической скамейкой, руки на поясе. В — прыжки на двух ногах возле скамейки. П — 8 прыжков.

Комплекс № 9 без предметов «Хлопушки»

1. И.п. соя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. В — 1- 2 поднять руки в вверх; 2- в и.п. П — 6 раз.
2. И.п. соя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. В — 1- 2 поднять руки через стороны вперед, хлопнуть в ладоши; 3- 4 руки через стороны назад, хлопнуть в ладоши. П — по 3 раза спереди и сзади.
3. И.п. сидя на полу, ноги слегка раздвинуты, руки подняты вверх. В — 1- 2 наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям; 3-4 и.п. П — 5 раз.
4. И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. В — 1- 2 согнуть ноги в коленях поднять вверх, хлопнуть руками по бедрам; 3-4 в и.п. П — 5 раз.
5. И.п. стоя, ноги вместе. П — 8-10 прыжков с хлопками.

Комплекс № 10 без предметов в движении

(дети идут по залу выполняя упражнения под счет)

1. Положение рук: одна сверху, другая внизу. В — 1- поменять положение рук; 2- то же. П — 4 маха каждой рукой.
2. Положение рук: руки в стороны. В — 1- широким движением обнять себя; 2- в и.п. П — 5 раз.
3. Положение рук: руки на поясе. В — 1- поворот туловища вправо; 2- поворот туловища влево без остановки. П — 3 поворота в каждую сторону.
4. Положение рук: руки на коленях; ноги слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед. В — «гусиный шаг». П — 8 шагов.
5. Выполнить подскоки, сочетая с активными махами рук. П — 8-10 прыжков. залу.

Комплекс № 11 с мячом

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 мяч)

1. И.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- 2 вынести руки вперед вверх; 3- 4 руки вперед, вниз. П — 5 раз.
2. И.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п. П — 3 раза в каждую сторону.
3. И.п. сидя между пятками, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- встать на колени, руки вытянуть вперед; 2 в и.п. П — 5 раз.
4. И.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки за головой. В — 1-2 согнуть ноги в коленях, поднять вверх, руки подтянуть к ногам 5-8 в и.п. П — 5 раз.
5. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. В — 1-4 прыжки вокруг мяча. П — 2 раза влево, 2 раза в право.

Комплекс № 12 с погремушками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 погремушки)

1. И.п. стоя на коленях, погремушки в обеих руках, руки за спиной. В — 1- 3 поднять руки вверх, встряхнуть погремушками три раза; 4- в и.п. П — 5 раз.
2. И.п. сидя, ноги раздвинуты, погремушки в обеих руках, спрятаны за спину. В — 1-3 наклониться вперед, постучать погремушками о носки ног; 4- в и.п. П — 5 раз.
3. И.п. лежа на спине, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки вдоль туловища. В — 1- 3 поднять ноги и руки вверх, погреметь погремушками, поболтать ногами; 4- в и.п. П — 5 раз.
4. И.п. лежа на животе, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- 3 поднять грудь и руки вверх, погреметь погремушками; 4- в и.п. П — 5 раз.
5. И.п. стоя, выполнить 10 прыжков на месте гремя погремушками.

Общеразвивающие упражнения для детей 3-4 лет II младшая группа

Комплекс № 13 с платочками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 платочек 40x40 см)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, платок держать за кончики обеими руками, руки опущены вниз. В — 1-2 руки вперед; 3-4 в и.п. П — 5 раз. «вот какой платочек»
2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, платок держать за кончики обеими руками, руки вытянуты вперед. В — 1- 2 поворот влево; 3-4 в и.п. То же вправо. П — 4 раза в каждую сторону. «всем покажем»
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, платок держать за кончики обеими руками, руки опущены. В — 1-2 наклон вперед, мах руками из стороны в сторону; 3- 4 поднять руки вверх, потянуться на носках. П — 5 раз. «стираем, сушим»
4. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек за концы удерживается двумя руками, руки опущены вниз. В — 1- присесть, руки согнуть в локтях «спрятаться»; 2 - в и.п. П — 5 раз.
5. И.п. стоя, ноги вместе, платочек в одной руке, выполнить 8 прыжков на месте размахивая платочком. «весело»

Общеразвивающие упражнения для детей 3-4 лет II младшая группа

Комплекс № 14 без предметов «Ёлочка»

1. И.п. слегка присесть «маленькая ёлочка», руки внизу. В — 1-2 пружинистым движением выпрямиться «ёлочка растёт»; 3-4 поднять руки вверх «вот какая выросла». П — 5 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, слегка отведены в стороны «пушистая елочка». В- 1-2 поворот налево; 3-4 поворот направо «вот какая красивая елочка». П — по 3 раза в каждую сторону.
3. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки подняты вверх. В — 1-2 наклон влево; 3-4 наклон вправо. «ветерок качает ёлочку». П — по 3 раза в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. В — 1-4 прыжки на месте. «зайка прискакал попрыгать у ёлочки». П — 6-8 раз.
5. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. В — 1-2 присесть; 3-4 выпрямиться. «зайка спрятался под ёлочкой». В — 5 раз.