

# РАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА С ПРЕДМЕТАМИ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ (4—7 ЛЕТ)





ЦЕЛИ:  
ФИЗИЧЕСКОЕ,  
ПСИХИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА (4 - 7)  
ЛЕТ.



**ЗАДАЧИ: - УКРЕПЛЕНИЕ  
ЗДОРОВЬЯ**

**- ПОВЫШЕНИЕ  
УМСТВЕННОЙ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

**- РАЗВИТИЕ  
КРУПНОЙ МОТОРИКИ**

**- МЕЛКОЙ  
МОТОРИКИ**

**- ТВОРЧЕСКОГО  
ВООБРАЖЕНИЯ**

**- МЫШЛЕНИЯ  
- СЕНСОРНОГО  
РАЗВИТИЕ**

**- ВОЛЕВЫХ  
КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ**





КАК ГОВОРИЛ ВАСИЛИЙ  
АЛЕКСАНДРОВИЧ  
СУХОМЛИНСКИЙ:  
«Я НЕ БОЮСЬ ЕЩЁ И ЕЩЁ  
РАЗ ПОВТОРЯТЬ: ЗАБОТА О  
ЗДОРОВЬЕ - ЭТО  
ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД  
ВЗРОСЛОГО. ОТ  
ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ,  
БОДРОСТИ ДЕТЕЙ  
ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ  
ЖИЗНЬ, МИРОВОЗЗРЕНИЕ,  
УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ,  
ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ,  
ВЕРА В СВОИ СИЛЫ».



ПЕРЕЧЕНЬ  
СПОРТИВНОГО  
ОБОРУДОВАНИЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ  
РАЗВИТИЮ  
ДОВОЛЬНО  
ОГРАНИЧЕН  
И ОДНООБРАЗЕН.

АВТОР ПРЕДЛАГАЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ДЕТСКИЕ ВЕДЕРКИ, КУКЛЫ, ПИРАМИДКИ, МАШИНЫ, ЛИЧНЫЕ ДЕТСКИЕ БЕЙСБОЛКИ, БАНДАНЫ, РУКАВИЦЫ, И Т.Д.





***В структуру предложенных комплексов развивающей гимнастики с предметами вошли:***

*ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА - ОНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:*

- ПОДГОТОВКУ ОБОРУДОВАНИЯ (СБОР ИЛИ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТА ХРАНЕНИЯ)*
- БЕСЕДУ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА (О ПРЕДМЕТЕ);*
- ДЕТСКОЕ ДВИГАТЕЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО (СОВМЕСТНОЕ ПРИДУМЫВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ, УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТОМ).*

*ПОСЛЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПЕДАГОГ ФОРМИРУЕТ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ, ОПИРАЯСЬ НА ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДАННОГО ВОЗРАСТА.*





*ВВОДНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА*  
ПОДГОТАВЛИВАЕТ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ К  
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ РАЗНОГО УРОВНЯ И  
ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ  
ОСВОИТЬСЯ С НОВЫМ ПРЕДМЕТОМ,  
ПРИВЫКНУТЬ К ЕГО ОСОБЕННОСТЯМ.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖИТ  
РАЗНОГО ВИДА ХОДЬБУ, БЕГ  
И ПОСТРОЕНИЕ.



**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА ОТВОДИТСЯ ПОД НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ХАРАКТЕРА. НА ДАННОМ ЭТАПЕ НОВЫЙ ПРЕДМЕТ ПОМОГАЕТ СТИМУЛИРОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, ВНОСИТ НОВИЗНУ В ЗНАКОМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ДЕТИ ПРИДУМЫВАЮТ НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ, ЧТО ПОМОГАЕТ РАЗВИТИЮ ФАНТАЗИИ И ТВОРЧЕСТВА.**





**В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЮТСЯ НЕСЛОЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ВЫБРАННОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ЗАКАНЧИВАЕТСЯ КОМПЛЕКС ОБЫЧНОЙ ХОДЬБОЙ И РИТУАЛОМ ОКОНЧАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЕРЕДАЙ РУКОПОЖАТИЕ (АПЛОДИСМЕНТЫ, УЛЫБКУ, ПРИКОСНОВЕНИЕ К ПЛЕЧУ) ПО КРУГУ» ИЛИ УПРАЖНЕНИЕМ РЕЛАКСАЦИОННОГО ПЛАНА.**



**ГИМНАСТИКА  
«МЫ САЛФЕТКИ  
СВЕРНЕМ И ЗАРЯДК  
У ПРОВЕДЕМ!»»**



**ОБОРУДОВАНИЕ:  
РАЗНОЦВЕТНЫЕ  
САЛФЕТКИ ИЗ  
БАМБУКА**





САЛФЕТКИ СВЕРНУТЬ В ПЛОТНЫЙ ЦИЛИНДР. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ (САЛФЕТКА – В ПРАВОЙ РУКЕ, УДЕРЖИВАЕТСЯ ХВАТОМ СВЕРХУ ПОСЕРЕДИНЕ); ХОДЬБА НА НОСКАХ (ПРЯМЫЕ РУКИ ВВЕРХУ, САЛФЕТКА УДЕРЖИВАЕТСЯ ЗА КРАЯ).

*После положить салфетки по кругу, по окончании бега взять салфетки.*



Упражнение 1: «Свернуть — развернуть»  
Выполняется по 3—5 раз в каждую сторону с наращивани-  
И. п.: ноги на ширине ступни; руки полусогнуты перед гру-  
дью, салфетка в развернутом виде удерживается за края.  
Под музыку дети сворачивают салфетку в цилиндр, выпол-  
няя вращение кистями рук способом «к себе». Затем разворачи-  
вают салфетку и повторяют упражнение, сворачивая салфетку.

### **«Переложить салфетку»**

**Выполняется в умеренном темпе 5-7 раз.**

**И. п.: ноги на ширине ступни; руки внизу, салфетка свернута в цилиндр, правой рукой удерживается за конец.**

**— поднять руки вверх, подняться на носки, переложив салфетку в левую руку хватом за конец салфетки;**

**3—4 — вернуться в исходное положение.**

### **«Потягушки»**

**Выполняется в умеренном темпе по 3 раза каждой ногой.**

**И. п.: ноги на ширине ступни; салфетка (цилиндр) удерживается внизу обеими руками за края хватом сверху.**

**— руки вверх, правую ногу отвести назад и поставить на носок;**

### **«Повороты»**

**Выполняется по 3 раза в каждую сторону с наращиванием темпа.**

**И. п.: ноги на ширине плеч; салфетка (цилиндр) удерживается внизу обеими руками за края хватом сверху.**

**1 — прямые руки вперед;**

**2 — поворот туловища в сторону, удерживая салфетку параллельно полу;**

**3 — прямые руки вперед;**

**4 — вернуться в и. п.**





«Удержись!»

Выполняется в умеренном темпе по 3—4 раза каждой но-

И. п.: основная стойка, салфетка свернута в цилиндр, правой рукой удерживается за конец.

1—2 — поднять ногу, согнутую в колене (носок вытянуть),

обхватить салфеткой под коленом и удерживать несколько секунд;



«Веселые прятки»  
Упражнение  
выполняется 6—7 раз в  
умеренном темпе.  
И. п.: стоя парами,  
лицом друг к другу;  
ноги на ширине  
ступни; руки внизу,  
развернутая салфетка  
удерживается за края;  
1—2 — присесть,  
вытянуть вперед руки,  
закрыв лицо друг  
от друга салфеткой  
(«спрятаться»);  
3—4 — вернуться в и. п.





# РЕЛАКСАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ





ИГРОВОЕ  
УПРАЖНЕНИЕ  
«Поймай  
салфетку»»



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**