



Наталья ВЛАСЕНКО,
руководитель физического
воспитания яслей-сада № 273
г.Минска

«Учитель физкультуры должен владеть словом много лучше, чем учитель словесности».

П. Ф. ЛЕСГАФТ

С ФИЗКУЛЬТУРОЙ МЫ РАСТЁМ!

ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Руководитель физического воспитания яслей-сада № 273 г.Минска Наталья Эдуардовна Власенко — опытный, творческий педагог. С детьми дошкольного возраста занимается 17 лет, применяет современные и нетрадиционные формы и методы обучения, разрабатывает оздоровительные комплексы и занятия, является автором методических пособий и публикаций по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста.

Н.Э. Власенко руководит методическим объединением руководителей физического воспитания Первомайского района г.Минска, делится опытом с коллегами на семинарах и методических объединениях.

Материалы Н.Э. Власенко публиковались в журналах «Пралеска», «Минская школа». В этом году в издательстве «Содействие» (г.Мозырь) вышли две первые книги Натальи Эдуардовны «Картотека подвижных игр по физической культуре для детей дошкольного возраста» и «Фитнес для дошкольников».

Предлагаем читателям журнала новый материал Н.Э. Власенко «С физкультурой мы растём!».

Цель данной работы — оказать теоретическую и практическую помощь руководителям физического воспитания и другим педагогам в освоении ими гимнастической терминологии общеразвивающих упражнений, широко применяемых в процессе физического воспитания дошкольников.

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, сокращенные наименования 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, полуприседы, выпады, упоры, седы.

ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Таблица 1

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	

Раздел 1. 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 руководителям физического воспитания освоить практическую терминологию общеразвивающих упражнений, что позволит проводить физкультурно-оздоровительную работу в дошкольном учреждении на более высоком организационном и педагогическом уровнях.

Гимнастическая терминология — это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих

Стойка ноги врозь	Ноги расставлены на шаг (на ширину плеч). Словосочетание «ноги на ширине плеч» не пишется и не произносится	
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	
Сомкнутая стойка	Пятки и носки ног сомкнуты	
Скрестная стойка правой (левой)	Одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги. Если правая нога находится перед левой, то правильно сказать так: «скрестная стойка правой»	
Стойка на коленях	Туловище и бедра вертикальны, а колени и носки опираются о пол	




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	
-----------------------------------	---	---












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.

Таблица 2

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, вверх) 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-вверх, руки вперёд-книзу и т.д.). В общеразвивающих упражнениях для детей дошкольного возраста промежуточные положения рук применяются редко. В таблице 2 приведены наиболее распространённые в работе с детьми этого возраста положения прямых и согнутых рук.

Положение	Описание	Рисунок
Положения прямых рук		
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 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 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 согнуты назад	Согнутые руки отведены назад с максимальной амплитудой, кисти сжаты в кулак	


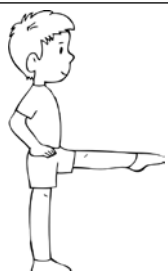
Методические указания: в положении «руки в стороны» ладони обращены вниз, но при описании направление ладоней не указывается и не пишется. Если при описании положений «руки в стороны» положение кистей иное, то направление ладоней обязательно должно быть указано. Например: стойка ноги врозь, руки в стороны,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



Таблица 3

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
Положения прямых ног		
Правую вперёд на носок	Носок прямой ноги касается пола (опоры)	
Правую вперёд	Нога поднята до горизонтального положения, носок оттянут	

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	

Правая согнута назад	Бедро правой ноги максимально отведено назад, а голень направлена вверх	
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».







Таблица 4

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	


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	







Методические указания: при выполнении выпадов возможны промежуточные положения.

Таблица 5

СЕДЫ

Термин «сид» применяют при описании упражнений сидя на полу или снаряде.

Положение	Описание	Рисунок
Сид	Сидя с прямыми ногами, руки вдоль тела касаются опоры у таза или слегка отставлены назад. Иное положение рук оговаривается	




Сид ноги врозь	Сид с разведёнными ногами на ширину плеч	
Сид углом	Сид с поднятыми вперёд ногами, образующими с туловищем прямой угол, руки слегка отставлены назад	
Сид углом с захватом	В положении седа углом руки захватывают голеностопы	
Сид на бедре	Сид, при котором тяжесть тела находится на бедре одной ноги, ноги согнуты, руки направлены в противоположную сторону	
Сид согнувшись	Сид, при котором прямые ноги подняты до вертикального положения	
Сид на пятках	Сид на обеих пятках, туловище вертикально, руки вдоль туловища	
Сид согнув ноги	В положении сидя ноги максимально согнуты, руки слегка отведены назад	
Сид в группировке	В положении сидя ноги максимально согнуты, руки захватывают голени, голова наклонена вперёд	
Сид согнув ноги скрестно	В положении «сид 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.

Таблица 6

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 головы: 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».

Таблица 7

ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА

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


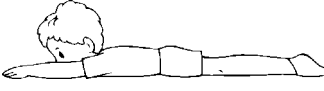



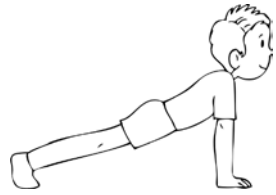
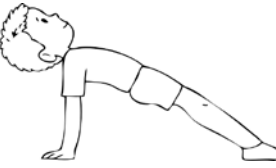


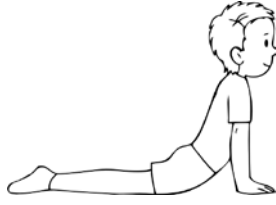



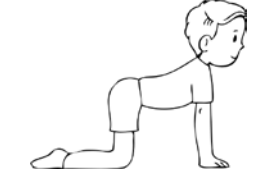

Положение	Описание	Рисунок
Лёжа на спине	Лёжа на спине, ноги сомкнуты, руки вдоль тела	
Лёжа на животе	Ноги выпрямлены и сомкнуты, положение рук оговаривается	
Лёжа правым (левым) боком	Лёжа на правом или левом боку, ноги сомкнуты, рука опорной стороны вверху, свободная рука вдоль тела. Иное положение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

Таблица 8

УПОРЫ

Термин «**упор**» предполагает выполнение упражнения, когда опора приходится на руки и ноги. При этом мышцы туловища напряжены, а плечи находятся 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	

Раздел 2. УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ ПРИ ЗАПИСИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Краткость — важное требование к терминологии. Чем точнее необходимо раскрыть то или иное понятие или упражнение, тем больше слов приходится для этого употребить. В терминологии существует целый ряд правил, позволяющих сократить название упражнений.

Для краткости описания принято писать сокращённо слова «исходное положение» (и.п.) и основная стойка (о.с.). Обычно опускаются следующие слова:

- **руки вниз** — в исходных положениях (например, «и.п. — о.с.», если положение рук не указано — значит руки вниз);
- **туловище** — при наклонах, но при поворотах туловища оно остаётся в записи и в названии;
- **нога** — при махах, шагах, выставлении на носок или пятку (например, «правую вперёд на пятку»; «мах правой» — при махе вперёд и «мах вправо» — при махе в правую сторону);
- **шаг правой** — при движении вперёд и «шаг влево» — при движении в левую сторону;
- **ладони внутрь** — в положении рук вниз, вперёд, назад, вверх;
- **ладони вниз** — в положении рук в стороны, влево (вправо);
- **поднять, опустить, выставить** — при движении ног, рук (например, вместо «поднять правую ногу вперёд» правильно сказать так: «правую ногу вперёд», вместо «опустить руки вниз» правильно сказать — «руки вниз»);
- **вперёд, спереди** — при указании направления, если оно выполняется кратчайшим путём (например, вместо «дугами вперёд руки вверх» говорят и пишут «руки вверх»);
- **прогнувшись** — если техника выполнения предопределяет это положение (например, при выполнении наклонов назад, т.к. прогиб для наклона является естественным);
- **согнувшись** — при наклонах;
- **дугами вперёд** — если руки поднимаются и опускаются дугами вперёд;
- **хват сверху** — как наиболее распространённый и удобный.

Исходное положение описывается только в начале упражнения. Не обозначается положение ног, носков, рук, ладоней если они соответствуют установленному стилю. Путь рук, ног и туловища указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим путём.

Раздел 3. 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) и конечное положение.

При записи ОРУ после слов «исходное положение» (и.п.) принято ставить тире, а в конце описания исходного положения — точку. После цифр, обозначающих счёт, ставится тире, а в конце описания движений на определённый счёт — точка с запятой. По окончании описания всего упражнения ставится точка. Записывать ОРУ можно в столбик и в строчку, в обычном и в табличном варианте. Запись ОРУ в форме таблицы содержит описание и дозировку упражнения, а также организационно-методические указания к технике выполнения движений. Такая запись помогает точнее отразить как структуру упражнения, так и некоторые второстепенные детали при его выполнении (см. приложение).

Если движения различными частями тела выполняются одновременно (даже и на один счёт), то их принято записы-

вать в такой последовательности: движения ног, туловища, рук, головы. Движения различными частями тела разделяются запятой. Например:

И.п. — узкая стойка, руки на поясе.

1 — правую в сторону на пятку, повернуть туловище направо, руки в стороны, посмотреть назад;

2 — и.п.

Если упражнение выполняется сначала в одну, а потом в другую сторону или одной частью тела, а затем другой, то записывать надо так:

И.п. — стойка ноги врозь, руки за головой.

1 — мах правой, руки вперёд;

2 — и.п.

3—4 — то же, с другой ноги.

Способ возвращения в исходное положение, если оно выполняется обратным движением, не указывается.

Общеразвивающие упражнения могут быть составлены на 2, 4, 8 счётов. В тех случаях, когда одно движение выполняется на несколько счётов (медленно), то упражнение записывается так:

И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1—3 — наклон вправо, руки за голову;

4 — и.п.

Т.е. наклон надо выполнить на три счёта, а встать быстро, на один счёт.

Когда надо выполнить три наклона на три счёта, то при записи после счёта надо добавить слова «три пружинящих наклона вправо».

При описании упражнений с предметами (кубиками, флажками, лентами) указывается положение рук относительно туловища, положение предмета оговаривается при необходимости. При описании упражнений с мячом, гимнастической палкой, обручем указывается положение и путь предмета, а не рук.

Придерживаться правил записи физических упражнений нужно независимо от того, для какой возрастной группы они составляются. Так, для детей младшего дошкольного возраста при проведении ОРУ руководитель физического воспитания вслух не использует счёт. Характерные моменты движения подчёркиваются словами, часто в образной форме. Педагог выполняет все упражнения вместе с детьми и вместо счёта комментирует их словами. Например: присели, дотронулись руками пола; встали, потянулись вверх. Словами и показом педагог придаёт упражнениям нужный темп и ритм, поэтому в записи ОРУ для детей младшего дошкольного возраста следует указывать счёт.

Таким образом, знание гимнастической терминологии упрощает общение между педагогом и детьми, содействует чёткости педагогического процесса, облегчает ведение документации, увеличивает плотность занятий, сокращая время на объяснение упражнений. Ниже приведены примерные комплексы общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста.

Раздел 4. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КОМПЛЕКС ОРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «МАЛЫШИ» (с кубиками)

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. «Постучи». И.п. — узкая стойка. 1—3 — подняться на носки, руки через стороны вверх, постучать кубиками; 4 — и.п.	4—5 раз	Тянуться выше, посмотреть на кубики

2. «Послушай». И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—2 — наклониться вправо, согнуть руки в стороны; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону	3—4 раза	Ноги с места не сдвигать, кубиками коснуться ушей
3. «Спрячь». И.п. — широкая стойка, руки сзади. 1—2 — наклониться вперёд, руки вперёд; 3—4 — и.п.	4—5 раз	Ноги в коленях не сгибать
4. «Положи». И.п. — узкая стойка. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки в стороны; 3 — присесть, взять кубики; 4 — и.п.	5—6 раз	Присесть на носках, туловище держать ровно
5. «Не задень». И.п. — стойка, кубики на полу. 1—4 — ходьба вокруг кубиков; 5—8 — подскоки на двух ногах вокруг кубиков	3—4 раза	Расстояние между кубиками 20—30 см Мягко, на носках

КОМПЛЕКС ОРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «МАЛЫШИ» (с флажками)

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. «Крестики». И.п. — узкая стойка, руки в стороны. 1 — руки вперёд-скрестно; 2 — и.п.	4—5 раз	Руки прямые, не наклоняться
2. «Ветер». И.п. — стойка ноги врозь, руки вверх; 1—2 — наклониться вправо; 3—4 — то же в другую сторону	4—5 раз	Медленно, плавно, по возможной амплитуде
3. «Наклонись и постучи». И.п. — сед, ноги врозь. 1—2 — наклониться, постучать флажками о пол; 3—4 — и.п.	4—5 раз	Ноги в коленях не сгибать, руками тянуться вперёд
4. «Жучки барахтаются». И.п. — лёжа на спине, руки и ноги согнуты. Сгибать и разгибать руки и ноги	6—8 раз	В быстром темпе
5. «Воробушки». И.п. — стойка. Подскоки на месте, со взмахом рук вверх-вниз	5—6 раз	Не топтать, чередовать с ходьбой на месте

КОМПЛЕКС ОРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (3—4 года) (с обручем малого диаметра)

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. «Потянись». И.п. — узкая стойка, обруч внизу 1—2 — подняться на носки, обруч вверх; 3—4 — и.п.	5—6 раз	Потянуться, посмотреть вверх
2. «Часики». И.п. — стойка ноги врозь, обруч вперёд. 1 — повернуть туловище направо, сказать «бум»; 2 — и.п.; 3 — то же в др. сторону, сказать «бом»; 4 — и.п.	4—5 раз	Руки прямые Ноги с места не сдвигать, по возможной амплитуде

3. «Посмотри в окошко». И.п. — широкая стойка, обруч внизу. 1 — наклониться вперёд, обруч вперёд; 2 — и.п.	5—6 раз	Посмотреть в обруч, ноги в коленях не сгибать
4. «Солнышко взошло». И.п. — сед на пятках, обруч внизу. 1—2 — встать на колени, обруч вверх; 3—4 — и.п.	5—6 раз	Прогнуться, посмотреть вверх
5. «Гуси шипят». И.п. — сед, ноги врозь, руки на поясе, обруч на полу между ног. 1 — наклониться, произнося звук «ш-ш-ш»; 2 — и.п.	4—5 раз	Ноги прямые, по возможной амплитуде
6. «Зайчики». И.п. — стойка, обруч на полу. Подскоки на двух ногах вокруг обруча	2 серии по 5—6 раз	Чередовать с ходьбой на месте, менять направление по сигналу

КОМПЛЕКС ОРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (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 ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (4—5 лет) (без предметов)

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. — о.с., кисть в кулаке. 1 — наклонить голову вправо, руки к плечам; 2 — и.п. 3—4 — то же в другую сторону	6—8 раз	Туловище держать прямо

2. И.п. — то же. 1—3 — три пружинящих рывка руками назад; 4 — и.п.	5—6 раз	Руки прямые, не наклоняться
3. И.п. — широкая стойка, руки в стороны. 1 — повернуть туловище направо, руки вперёд, хлопок; 2 — и.п. 3—4 — то же в другую сторону	5—6 раз	Руки не опускать, ноги с места не сдвигать
4. И.п. — упор на коленях. 1—2 — отводя руки назад, сесть на пятки в наклоне; 3—4 — и.п.	5—6 раз	Головой коснуться колен
5. И.п. — сед, ноги врозь, руки за головой. 1 — наклониться к правой ноге, коснуться левым локтём правого колена; 2 — и.п. 3—4 — то же к другой ноге	5—6 раз	Ноги в коленях не сгибать, по возможной амплитуде
6. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — мах правой, руки вперёд; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой	6—8 раз	Нога прямая, по возможной амплитуде
7. И.п. — стойка ноги врозь правой, руки на поясе. Подскоки на месте со смежной положения ног	2 серии по 6—8 раз	Чередовать с ходьбой на месте, помогать активным взмахом рук

КОМПЛЕКС ОРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ» (4—5 лет) (с мячом среднего диаметра 15—20 см)

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. И.п. — о.с., мяч внизу. 1 — мяч вверх; 2 — повернуть туловище вправо; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону	4—5 раз	Чётко, ритмично, ноги с места 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. 1 — присесть, ладонями коснуться мяча; 2 — 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, поднимаемая 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 вокруг мяча	2 серии по 10—12 раз	Чередовать с ходьбой вокруг мяча, менять направление по сигналу
---	----------------------	---

КОМПЛЕКС ОРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ФАНТАЗЁРЫ» (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. Поочередно 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

КОМПЛЕКС ОРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ФАНТАЗЁРЫ» (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. 1 — прыжком ноги врозь, руки вверх; 2 — прыжком принять и.п.	8—10 раз	Приземляться мягко с носков на пятки, слегка сгибать ноги в коленях

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.
8. Смирнова, Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений. — Витебск, 1996.
9. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. — Мн., 1998.
10. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. — М., 2003.
11. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания и развития ребёнка. — М., 2001.