



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

Комплекс общеразвивающих упражнений «Гимнастика со стулом»¹ Оборудование: стул



¹ Разработано кафедрой возрастной психологии и кафедрой теории и методики дошкольного образования Факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО)



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
год семьи

Упражнение 1 (первое)

Исходное положение:

сидим на стуле, руки опущены
вдоль тела вниз.

Раз - руки поднимаем через
стороны вверх и хлопаем над
головой.

Два - опускаем руки вниз.

Повторить 8 раз.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ



Упражнение 2 (второе)

Исходное положение:

стоим спиной к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

Раз – делаем наклон вправо до касания руками спинки стула

Два – возвращаемся в исходное положение

Три – делаем наклон вперед, касаемся руками ножек стула

Четыре - возвращаемся в исходное положение.

Раз – делаем наклон влево до касания руками спинки стула

Два – возвращаемся в исходное положение

Три – делаем наклон вперед, касаемся руками ножек стула

Четыре - возвращаемся в исходное положение.

Повторить 4 раза.



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

Упражнение 3 (третье)

Исходное положение:

стоим, повернувшись правым боком к спинке стула, правая рука на его спинке.

Раз – мах левой ногой вперед-назад

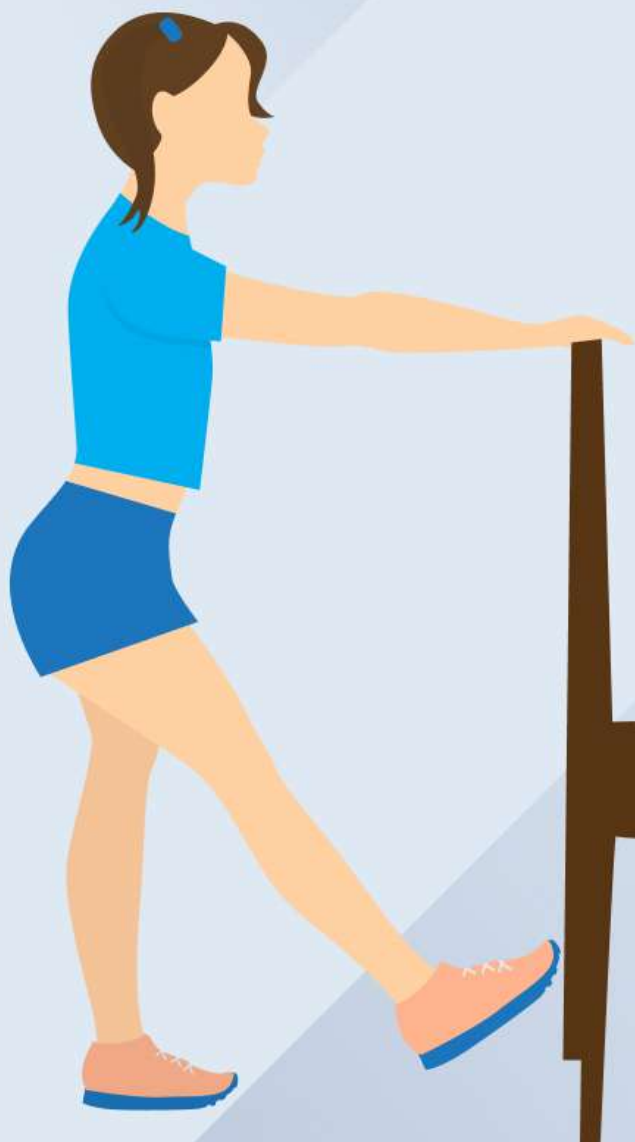
Два – возвращаемся в исходное положение.

Меняем исходное положение и поворачиваемся левым боком к стулу, левая рука лежит на его спинке.

Раз – мах правой ногой вперед-назад

Два – возвращаемся в исходное положение.

Повторить 5-6 раз.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

Упражнение 4 (четвертое)

Исходное положение:

стоим лицом к стулу,
вытянутая левая нога лежит
на стуле, опора на голень
и пятку, руки подняты вверх.

Раз – наклон вперед,
потянуться к носку ноги,
лежащей на стуле

Два – возвращаемся в исходное положение.

Меняем ногу на стуле.

Раз – наклон вперед, потянуться к носку ноги, лежащей на стуле

Два – возвращаемся в исходное положение.

Повторить 3-4 раза, меняя ногу.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

Упражнение 5 (пятое)

Исходное положение:

сидим на стуле, ноги вытянуты
вперед и сведены вместе.

Раз – разводим ноги в стороны,
скользя ступнями по полу
и стараясь их не сгибать

Два – возвращаемся в исходное
положение.

Повторить 6-8 раз.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

Упражнение 6 (шестое)

Исходное положение:

стоим лицом к спинке стула, руки
опираются на его спинку.

Раз – отставляем правую ногу
назад, при этом прогибаем спину

Два – возвращаемся в исходное
положение.

Три – отставляем левую ногу
назад, при этом прогибаем спину

Четыре – возвращаемся в
исходное положение.

Повторить 5 раз





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ



Упражнение 7 (седьмое)

Исходное положение:

ноги вместе, руки на поясе.

Раз – прыжок на месте, поворачиваясь на 90 градусов в прыжке вправо

Два – прыжок на месте, поворачиваясь на 90 градусов в прыжке вправо

Три – прыжок на месте, поворачиваясь на 90 градусов в прыжке вправо

Четыре – прыжок на месте, поворачиваясь на 90 градусов в прыжке вправо, возвращаясь в исходное положение.

Повторить 2-3 раза.

Сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха!



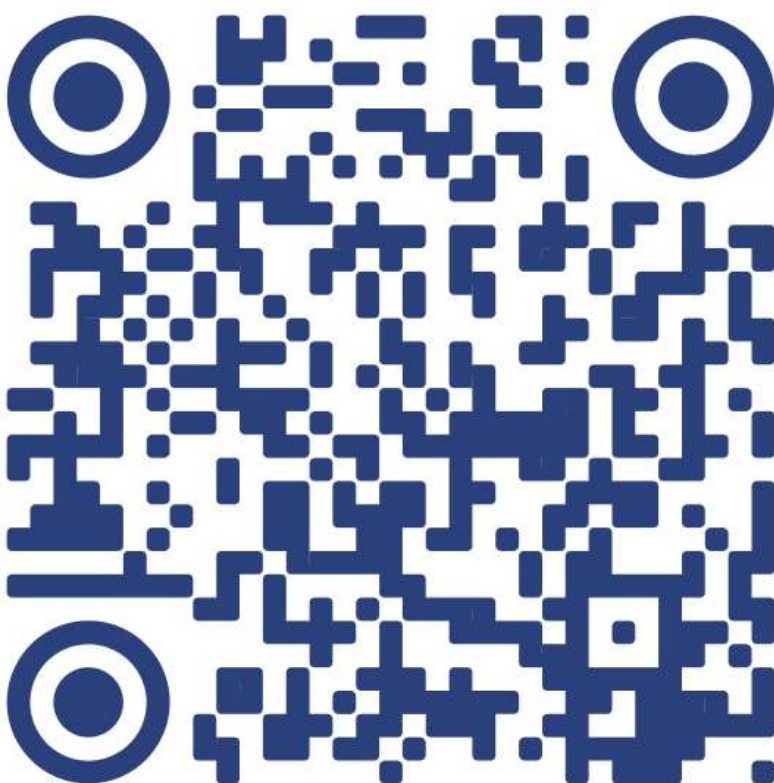


МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

**Подробнее ознакомиться
со всеми просветительскими
материалами можно
по ссылке**





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

Комплекс общеукрепляющих упражнений¹



¹ Разработано кафедрой возрастной психологии и кафедрой теории и методики дошкольного образования Факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО)



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Ходьба на месте со свободным покачиванием руками вдоль туловища в течение 30 секунд

Направленность, цель:

Разогревающее упражнение, направлено на подготовку тела к упражнениям





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

УПРАЖНЕНИЕ 2

Упражнение «Танцор»

Исходное положение:

ноги на ширине плеч,

руки на пояс.

1 – руки в стороны;

2 – руки за голову;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

Направленность, цель:

Направлено на развитие
и укрепление мышц
плечевого пояса и рук.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ



УПРАЖНЕНИЕ 3

Упражнение «Удивление»

Исходное положение: основная стойка, руки за голову.

- 1 – поворот вправо, руки в стороны;
- 2 – исходное положение;
- 3 – поворот влево (руки в стороны);
- 4 – исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

Направленность, цель:

Направлено
на развитие
и укрепления мышц
спины и туловища
в целом





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

УПРАЖНЕНИЕ 4

Упражнение «Зонтик»

Исходное положение: основная стойка, руки в стороны.

1 — присесть, руки на пояс;

2 — исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

Направленность, цель:

Направлено
на развитие
и укрепление мышц ног
и брюшного пресса.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ



УПРАЖНЕНИЕ 5

**Прыжки на одной ноге (6-8 раз),
прыжки на другой ноге (6-8 раз),
прыжки на двух ногах (6-8 раз),
повторять в течение 30 секунд**

Направленность, цель:

Кардиоупражнение,
направленное
на развитие
выносливости.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

УПРАЖНЕНИЕ 6

Ходьба на месте со свободным покачиванием руками вдоль туловища в течение 30 секунд

Направленность, цель:

Направлено
на расслабление,
подготовку организма
к окончанию
упражнений.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ



УПРАЖНЕНИЕ 7

**Вдох (потянуться, руки поднять
через стороны вверх) — выдох
(наклониться, руки опустить)**

Повторить 3-5 раз.

Направленность, цель:

Дыхательное упражнение,
направлено
на нормализацию дыхания
и расслабление.





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ

**Подробнее ознакомиться
со всеми просветительскими
материалами можно
по ссылке**

