

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №76» общеразвивающего вида

(МБДОУ «Детский сад №76»)

Комплекс производственной гимнастики

с педагогами МБДОУ «Детский сад №76»

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон головы вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот головы вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поворот головы влево; 4 – вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, спина прямая. 1 – 4 круговые движения плечами назад, а потом вперед (по 4 раза).
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – потянуться за рукой вправо (выдох); 2 – вернуться в и.п. (вдох); 3 – потянуться за рукой влево (выдох); 4 – вернуться в и.п. (вдох). (по 4 раза в каждую сторону).
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед, параллельно с полом (выдох); 2 – вернуться в и.п. (вдох). (2 раза).
6. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука вдоль туловища, правой рукой взяться за спинку стула. 1 – наклон вправо, левая рука над головой (выдох); 2 – вернуться в и.п. (вдох); 3 – наклон влево, потянуться за рукой вниз (выдох); 4 – вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону переставляя стул).
7. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правой рукой взяться за спинку стула. 1 – мах левой ногой в сторону (выдох); 2 – основная стойка (вдох); 3 – поднять согнутую в колене левую ногу (выдох); 4 – основная стойка (по 3 раза в каждую сторону переставляя стул).
8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, стул сзади на расстоянии. 1 – приседание, потянуться ягодицами назад стараясь коснуться края стула; 2 – вернуться в и.п. (2 раза).

Серия шагов:

1. Ходьба на месте.

2. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки согнуть в локтях; 2 – вернуться в и.п.; 3 – шаг влево, руки согнуть в локтях; 4 – вернуться в и.п. (по 4 раза в каждую сторону).

3. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, правую руку вынести влево-вверх; 2 – вернуться в и.п.; 3 – шаг влево, левую руку вынести вправо-вверх; 4 – вернуться в и.п. (по 8 раза в каждую сторону).

4. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. 1 – 2 – два приставных шага вправо (хлопок); 3 – 4 – два приставных шага влево (хлопок). (по 2 раза в каждую сторону).

5. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. 1 – 2 – два приставных шага вперед (хлопок); 3 – 4 – два приставных шага назад (хлопок). (по 2 раза в каждую сторону).

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед. 1 – согнуть левую ногу в колене, руки согнуть в локтях; 2 – вернуться в и.п.; 3 – согнуть правую ногу в колене, руки согнуть в локтях; 4 – вернуться в и.п. (по 8 раза в каждую сторону).

7. Ходьба на месте.

8. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – ноги врозь, руки вверх (хлопок); 2 – вернуться в и.п. (8 раз).

9. Упражнение на дыхание.

Производственная гимнастика – это комплекс специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для снятия усталости, повышения общей и профессиональной работоспособности, а также, с целью профилактики и восстановления.

При ее составлении необходимо учитывать следующие закономерности:

- постепенность в повышении уровня физической нагрузки;
- систематичность занятий физической культурой;
- адекватность физической нагрузки уровню здоровья;
- всесторонняя направленность средств оздоровительной тренировки;
- рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности;
- ритмичность предлагаемой нагрузки.

Так как предложенный комплекс является производственной гимнастикой, то рекомендован он для молодого и среднего возраста. Его

можно проводить как в зале, так и на свежем воздухе. А музыкальное сопровождение не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность.

В соответствии с условиями конкурса, а именно, продолжительностью видеоролика до 3 минут, количество повторов упражнений было сокращено (рекомендовано от 8 до 10, темп для среднего возраста более медленный).

Несмотря на то, что каждая методика проведения производственной гимнастики, с учетом заданных условий, имеет свои отличия – временные затраты на «физкультурные перерывы» вполне уложатся в интервал от 3-4 минут до 10-12 минут.

Главное, чтобы все были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.