



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



2024
ГОД СЕМЬИ



Комплекс общеукрепляющих упражнений (с использованием стула)*

*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)



Упражнение 1.

Исходное положение: сидя на стуле, руки опущены.

1 — руки через стороны вверх, хлопок над головой;

2 — исходное положение.

Повторить 8 раз.

Упражнение 2.

Исходное положение: стоя спиной к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 — поворот вправо (влево) до касания руками спинки стула;

2 — исходное положение;

3 — наклон вперед, коснуться ножек стула;

4 — исходное положение.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3.

Исходное положение: стоя правым боком к спинке стула, правая рука на спинке стула.

1-4 — махи левой ногой вперед-назад. То же правой ногой.

Повторить 5-6 раз.

Упражнение 4.

Исходное положение: стоять лицом к стулу, прямая нога на стуле, руки вверх.

1 — наклон вперед, потянуться к носку ноги, стоящей на стуле, - выдох;

2 — исходное положение – вдох.

Повторить 3-4 раза, меняя ногу.

Упражнение 5.

И.п.: сидя на стуле, ноги прямые.

1-2 — развести ноги, скользя ступнями по полу;

3-4 — и.п.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6.

И.п.: стоя лицом к спинке стула, руки на спинке стула.

1- отставляя ногу назад, прогнуться в спине;

2- и.п. то же, меняя ногу.

Повторить 5 раз.

Упражнение 7.

Исходное положение: о.с.

10 прыжков на месте, поворот на 90° (четыре раза), чередовать с ходьбой.

Повторить 2-3 раза.