

**Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса  
для детей старшего дошкольного возраста**

<b>№ п/п</b>	<b>Частные задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.	Укрепление мышц ног. В первом варианте ориентировка на себе.	И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах. <b>вариант 1:</b> 1 – согнуть правую ногу, подтягивая её руками к животу, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу, подтягивая её руками к животу, 4 – и.п. <b>вариант 2:</b> 1 – согнуть ноги, 2-3 – подтягивать к животу. 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Поясницу не прогибать. При сгибании одной ноги, вторая прижата к полу. Носок от себя.
2.	Укрепление мышц ног. Ориентировка на себе.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. <b>вариант 1:</b> 1 – согнуть правую ногу, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу, 4 – и.п. <b>вариант 2:</b> 1 – согнуть правую ногу, 2 – согнуть левую ногу, 3 – правую ногу в и.п., 4 – левую ногу в и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Поясницу не прогибать. Ноги сгибать под углом 90° При сгибании ноги, вторая прижата к полу. Носок от себя.
3.	Укрепление мышц ног. Ориентировка на себе.	И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Поясницу не прогибать. Ноги поднимать под углом 45° от пола. Носок на себя.
4.	Укрепление мышц ног.	«Трамплин» <b>вариант 1:</b> И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища. 1-2 – выпрямить ноги, 3-4 – и.п. <b>вариант 2:</b> И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – ноги на стопы, 2 – выпрямить ноги, 3 – ноги на стопы. 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Поясницу не прогибать. Ноги выпрямлять под углом 45° от пола. Носок от себя. Во втором варианте ноги ставить на стопы и возвращать в и.п. скользящим движением стопами по полу.

5.	Укрепление мышц ног.	«Горка» И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища. 1 – поднять таз, 2-3 – держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Поясницу не прогибать, ноги вместе. Руки могут быть вверх, за голову.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6.	Укрепление мышц ног. Развитие координационных способностей.	«Точка-строчка» И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах. <b>вариант 1:</b> 1 – выпрямить ноги, 2 – ноги в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – и.п. <b>вариант 2:</b> 1 – выпрямить ноги, 2-9 – чередовать ноги в стороны, вместе, 10 – и.п.	4-6 раз  2-3 раза	Темп умеренный. Поясницу не прогибать. Ноги выпрямлять под углом 45° от пола. Ноги в коленях не сгибать. Носок от себя.
7.	Укрепление мышц ног. Развитие координационных способностей.	«Гармошка» И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища. 1 – согнуть ноги на весу, 2-7(9) – чередовать выпрямление ног в стороны со сгибанием на весу, 8(10) – и.п.	2-3 раза	Темп умеренный. Ноги сгибать под углом 90° Ноги выпрямлять под углом 45° от пола. Ноги в коленях не сгибать. Носок от себя.
8.	Укрепление мышц ног, рук, шеи. Ориентировка на себе. Развитие координационных способностей. Воспитание внимания.	«Пешеходик» И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – приподнять правую ногу, левую руку и голову, 2 – и.п. 3 – приподнять левую ногу, правую руку и голову, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ногу и руку поднимать под углом 30°-35°. Ногу в колене не сгибать, поясницу не прогибать. Следить за разноимённостью руки и ноги.
9.	Укрепление мышц ног, рук, шеи. Развитие координационных способностей.	«Велосипед» И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнуть ноги на весу. 2-7(9) – ногами имитация езды на велосипеде, 8(10) – и.п.	2-3 раза	Темп умеренный. Поясницу не прогибать, ноги вместе. Руки могут быть вверх, за голову. Носок от себя.
10.	Укрепление мышц ног. Развитие координационных способностей.	«Ножницы» И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища. <b>вариант 1:</b> 1 – выпрямить ноги, 2-7(9) – «вертикальные ножницы», 8(10) – и.п. <b>вариант 2:</b> 1 – выпрямить ноги, 2-7(9) – «горизонтальные ножницы», 8(10) – и.п.	2-3 раза	Темп умеренный. Ноги выпрямлять под углом 45° от пола. Поясницу не прогибать, ноги вместе. Руки могут быть вверх, за голову. Носок от себя. Во втором варианте при скрещивании ног чередовать правую и левую ногу во время положения сверху.

11.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса, шеи, спины. Ориентировка от себя.	«Брёвнышко» И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1- перевернуться вправо на спину, 2- и.п.. 3- перевернуться влево на спину. 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
12.	Укрепление мышц ног. Ориентировка на себе и от себя.	«Карандашики» И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, 2 – «рисовать» круг по часовой стрелке. 3- рисовать против часовой стрелки. 4 – и.п. 5-8 – тоже с левой ноги.	2-4 раза	Темп умеренный. Ноги выпрямлять под углом 45° от пола. Поясницу не прогибать, ноги вместе. Руки могут быть вверх, за голову. Носок от себя.
13.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса, рук. Ориентировка на себе.	«Сигнальщик» И.п. – лёжа на спине, руки и ноги в стороны. 1 – стопы во внутрь, руки скрестно, правая сверху, 2 – и.п., 3 - стопы во внутрь, руки скрестно, левая сверху, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях, ноги в коленях не сгибать. Ноги прижаты к полу.
14.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса.	«Потягушки» И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1-2 – тянуться по полу руками вверх, ногами вниз, 3-4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях, ноги в коленях не сгибать. Ноги и руки прижаты к полу.
15.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса. Ориентировка на себе.	«Хлопушка» И.п. – упор сидя. 1 – поднять правую ногу, хлопок под коленом, 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, хлопок под коленом., 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях не сгибать. Следить за осанкой.
<b>Литература</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Красикова И.С. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – СПб.: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003. – 336с.</li> <li>2. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80С.</li> <li>3. Сековец Л.С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 208с.</li> </ol>				