



Общеразвивающие упражнения на занятиях физической культуры и утренней гимнастике в ДОУ

Теория и методика проведения

Инструктор по физической культуре
(бассейн)

МАДОУ г. Иркутска детского сада
№148

Борисова М.В.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.



Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках.



В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.



**Как правило ОРУ
выполняется в коллективе,
что способствует развитию
у детей организованности и
дисциплинированности.**



Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, содействуя его общему оздоровлению и формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.

Классификация упражнений

- — на развитие отдельных двигательных качеств и способностей — силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;
- на развитие свойств психики — внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;
- на повышение функционального уровня систем организма — упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться:

- при свободном построении в рассыпную, в кругу (младшие группы)
- при построении в колонны («средней» и старшие группы);
- группами с большими гимнастическими предметами
- парами.



Все общеразвивающие упражнения
могут проводиться

- без предметов
- с использованием различных предметов и снарядов (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, скакалками, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, стульев и пр.).

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Поднимание и опускание
2. Сгибание и разгибание
3. Круговые движения
4. Повороты рук внутрь и
5. Взмахи и рывковые движения рук.
6. Свободное потряхивание
расслабленных рук.

Упражнения для туловища

- 1. Наклоны, повороты, круговые движения головой.
 2. Повороты головы и туловища вправо, влево.
 3. Наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), наклоны в стороны с различными положениями рук — из разных исходных положений.
 4. Круговые движения туловища с различными положениями рук.
 5. Поднимание и опускание туловища лежа на животе, на спине.
 6. Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях.
 7. Расслабление мышц тела из положения сидя, лежа.

Упражнения для ног

1. Поднимание и опускание ног, из исходных положений сидя, стоя, лежа.

2. Сгибание и выпрямление ног.

3. Махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками.

4. Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе.

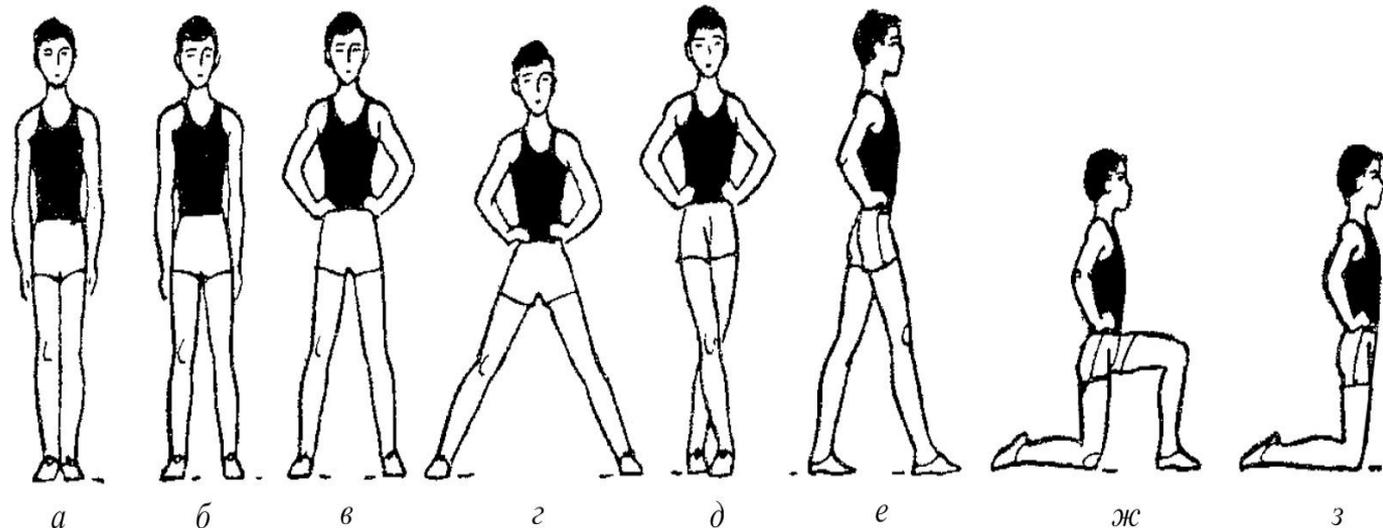
5. Круговые движения стоп ног из разных исходных положений.

6. Удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) — нога согнута в колене, вытянута вперед, в сторону, назад.

7. Отставление ноги на носок вперед, в сторону, назад.

Исходные положения

- Стоя
- Сидя
- Лежа (на спине, на животе, на боку)



Комплекс утренней гимнастики без предмета № 1

(классическая форма)

средняя группа

- I.** Построение в колонну, запомнить свои места
- II.** Чередование ходьбы на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей
- III.** Бег врассыпную (2 мин.)
- IV.** Комплекс ОРУ № 1 без предметов:
 - 1.** И.П. – основная стойка, руки вниз
1 – руки через стороны вверх, хлопок
2 – И.П.
 - 2.** И.П. – ноги на ш.п. руки на пояс
1 – поворот вправо
2 – И.П.
3-4 – то же влево
 - 3.** И.П. – о.с., руки вниз
1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, обхватить её руками
2 – И.П.
3-4 – то же левой ногой
 - 4.** И.П. – ноги на ш.п., руки к плечам
1-4 – круговые вращения рук вперёд
5-8 – круговые вращения рук назад
 - 5.** И.П. – сед, упор сзади, ноги врозь, руки на поясе
1 – наклон к правой ноге, руки к носку правой ноги
2 – И.П.
3-4 – то же к левой ноге
 - 6.** И.П. – сед, упор сзади, ноги вместе
1 – подтянуть колени к груди, обхватить их руками
2 – И.П.

- 7.** И.П. – о.с., руки на поясе

Прыжки вверх на двух ногах

Повторить 2х 10-15 раз

Все упражнения повторить 6-8 раз

- V.** Построение в колонну на свои места, ходьба, упражнения на дыхание, встряхивания

Примерное количество упражнений для детей

двух лет — 4;

трех — 5;

четырех — 5—6;

пяти — 6—8;

шести — 8—10.

Для утренней гимнастики упражнения должны быть:

- — известные, хорошо освоенные детьми;
— более простые по структуре,
координации;
— обязательны на формирование осанки,
стопы;
— дыхательные, подскоки.

Постепенно с возрастом включаются упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости, силы, а предметы используются такие, которыми дети уже хорошо владеют, которые не требуют много времени на раздачу и сбор.

- Комплекс утренней гимнастики вводится на 2 недели

Методика проведения ОРУ в группах младшего школьного возраста

В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

ОРУ выполняют

- в кругу
- в рассыпную (в свободном построении)
- по разметке

ОРУ с предметами

Погремушки, кубики, ленточки, платочки,
мячи средних размеров...

Желательно одного или двух цветов,
продумать как быстро раздать.

- 
- Показ + рассказ => выполнение вместе с инструктором
 - Простые, имитационные
 - Усваиваются в процессе
 - Показ зеркально
 - Частые методические указания

Методика проведения ОРУ в группах среднего дошкольного возраста

Так же как и в младшем возрасте используются методы : показа и рассказа, но уже появляется установка на более сознательное и самостоятельное выполнение упражнения, ритмично и с четким исходным положением.

«Исходное положение принять!»

ОРУ выполняют

- в кругу
- в рассыпную (в свободном построении)
- в колонну по 2, 3, 4
- в звеньях
- в парах

ОРУ с предметами

Флажки, ленты, мячи всех размеров, косичка, обручи, палки, кегли, мешочки

Дети берут сами, учить как нести и после выполнения упражнений самостоятельно убирают на место

- 
- Показ + рассказ => выполнение с инструктором 3-4 раза, далее самостоятельно
 - Простые на 4 счета
 - Показ зеркально
 - Четкие методические указания
 - Внимание на исходное положение и начало выполнения

Методика проведения ОРУ в группах старшего дошкольного возраста

Методы: словесный , наглядный.

Хорошо известные упражнения достаточно только объяснить, новые упражнения использовать показ с объяснением более сложных элементов.

Соблюдение четкого темпа и ритма. А также выполнения самого упражнения.

ОРУ выполняют

- в кругу (очень редко в зависимости от предметов, в несколько кругов)
- в колонну по 3, 4
- в звеньях
- в шахматном порядке
- в парах

ОРУ с предметами

Мячи всех размеров, косичка, обручи, палки, кегли, скакалки, гимнастическая стенка, скамейка, мягкие модули, степ-платформа...

Дети берут сами и после выполнения упражнений самостоятельно убирают на место

- **Рассказ + показ => выполнение вместе с инструктором 1-2 раза, далее самостоятельно, или сразу самостоятельно.**
 - **Показ зеркально**
 - **Упражнения на 6-8 счетов**
- **Четкие методические указания**
- **Выполнение в одну сторону и одновременно.**



<https://sheba.spb.ru/za/detsad-fizkult-1990.htm>