

Оздоровительное воздействие общеразвивающих упражнений



Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма ребенка. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.





Первая группа упражнений направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют укреплению мышц грудной клетки и ее расширению, тренируют дыхательную, сердечную мускулатуру, выпрямляют позвоночник, совершенствуют полноценное дыхание. Важную роль в этой группе упражнений играют упражнения для мышц лица, глаз, рук.

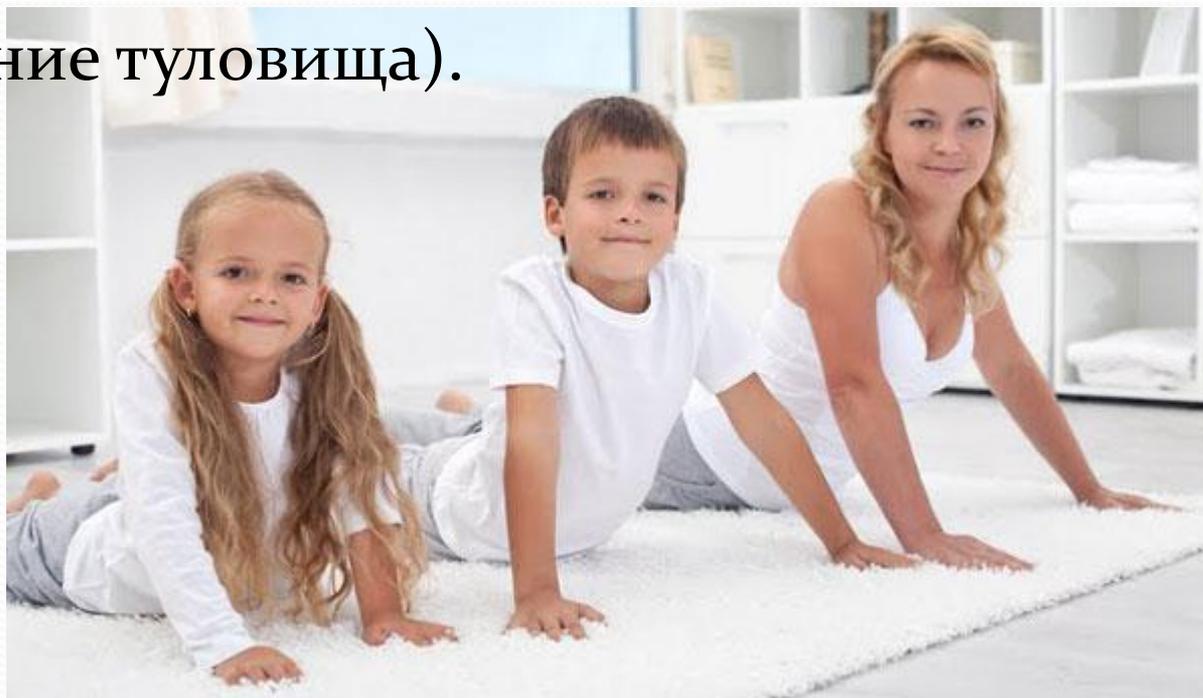
Ребенку предлагается улыбнуться,
нахмуриться, высунуть язык, надуть щеки,
показать, как задувают спичку, изобразить
поцелуй и т.д



В каждый комплекс упражнений для плечевого пояса включаются упражнения для пальцев и кистей рук.



Следующая группа общеразвивающих упражнений — для туловища, развития и укрепления мышц спины — влияет на формирование правильной осанки, способствует развитию гибкости позвоночника (наклоны вперед, в стороны, повороты, вращение туловища).



Физиологической особенностью осанки является своеобразие навыков, сочетание условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного положения тела.



Осанка считается правильной, если ребенок держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены и отведены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.



Немаловажны упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса, которые способствуют укреплению мышц брюшного пресса, предохранению внутренних органов от сотрясения, препятствуют застою крови в венозных сосудах.



При выполнении физических упражнений осуществляется тренировка дыхания. Роль дыхания как фактора, стимулирующего деятельность мозга, улучшающего жизнедеятельность организма, подтверждает опыт врачей В.Э.Нагорного, К.П.Бутейко и др. В общеразвивающих упражнениях дыхание производится при полноценном интенсивном по глубине вдохе и постепенном умеренном выдохе, который фиксируется произнесением звуков : *уф-ф, шш, ух, урр*, а также слов *вниз, сели* и т.п.



Общеразвивающие упражнения оказывают тренирующее и коррекционное воздействие на кору больших полушарий — «гимнастика для мозга». Использование в работе с детьми упражнений на тренировку функции равновесия перекрестные движения, гимнастика для кисти руки и т.д. совершенствуют деятельность нервной системы ребенка. Общеразвивающие упражнения выполняются ребенком с предметами: флажками, обручами, кеглями, булавами, шнурами, лентами и т.д.; на предметах — скамейке, бревне; у предметов — гимнастической стенки, стены.



Вывод

Выполнение общеразвивающих упражнений способствует усилению подвижности грудной клетки, углублению дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они совершенствуют деятельность сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, повышают энергообеспечение организма, оказывают на него оздоровительное воздействие.