

# Общеразвивающие упражнения

Методика проведения с детьми дошкольного  
возраста

**Общеразвивающие упражнения – доступные детям, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с различным мышечным напряжением, скоростью, амплитудой, в различном ритме и темпе.**

**Задачи:**

**1**

**Укрепление здоровья ребенка и формирование у него правильной осанки**

**2**

**Развитие физических качеств**

**3**

**Подготовка к выполнению сложных двигательных действий**

**4**

**Развитие двигательной памяти и активизация мыслительной деятельности в целом**

**5**

**Эстетическое воспитание, формирования «культуры движений»**

# Классификация общеразвивающих упражнений

По анатомическому признаку

- Для рук и плечевого пояса
- Туловища
- Ног и таза
- Для всего тела

По функциональному признаку

- Для гибкости
- Ловкости и координации
- Быстроты
- Выносливости
- Силы

# Общеразвивающие упражнения



**С использованием предметов**

С мячом, гимнастической палкой, погремушками, канатом, обручем, ленточками, кеглями, мешочками с песком, кубиками, скакалкой, гантелями. С использованием гимн. скамейки, гимн. стенки, простейших тренажеров



**Без использования предметов**

Все одновременно, взявшись за руки, стоя в шеренге, кругу. По парам.

# Правила составления комплексов ОРУ

- 1. Комплекс должен оказывать всестороннее воздействие на организм ребенка.** Включать в работу все основные группы мышц, обеспечивать гармоничное развитие всех систем.
- 2. Упражнения должны быть доступными.** Соответствие возрастным особенностям детей, их физической подготовленности.
- 3. Последовательность упражнений должна соответствовать принципу «постепенности».** От простого к сложному, «сверху – вниз» - для рук и плечевого пояса , для туловища, для ног, с постепенным повышением интенсивности.
- 4. Упражнения должны отвечать назначению комплекса** – утренней гимнастики, физминутки, для развития физических качеств, вводной части занятия

## Порядок построения комплексов ОРУ

1

Потягивания, дыхательные упражнения

2

Упр. для рук, плечевого пояса, осанки

3

Повороты, наклоны туловища в стороны

4

Упр. для ног, из исх. пол. стоя

5

**Наклоны туловища вперед**

6

Упр. для ног и живота из исх. пол. лежа

7

Упр. для туловища из исх. пол. лежа на животе

8

Прыжки и подскоки

9

Ходьба и бег на месте

## Примерное количество упражнений в комплексе

Возрастная группа	Количество упражнений в комплексе, количество повторений одного упражнения
II младшая	4-5
Средняя	5-6
Старшая	6-8
Подготовительная	8-10

# Термины физических упражнений

Положения согнутых рук

Стойки

Выпады

Наклоны

Приседы и полуприседы

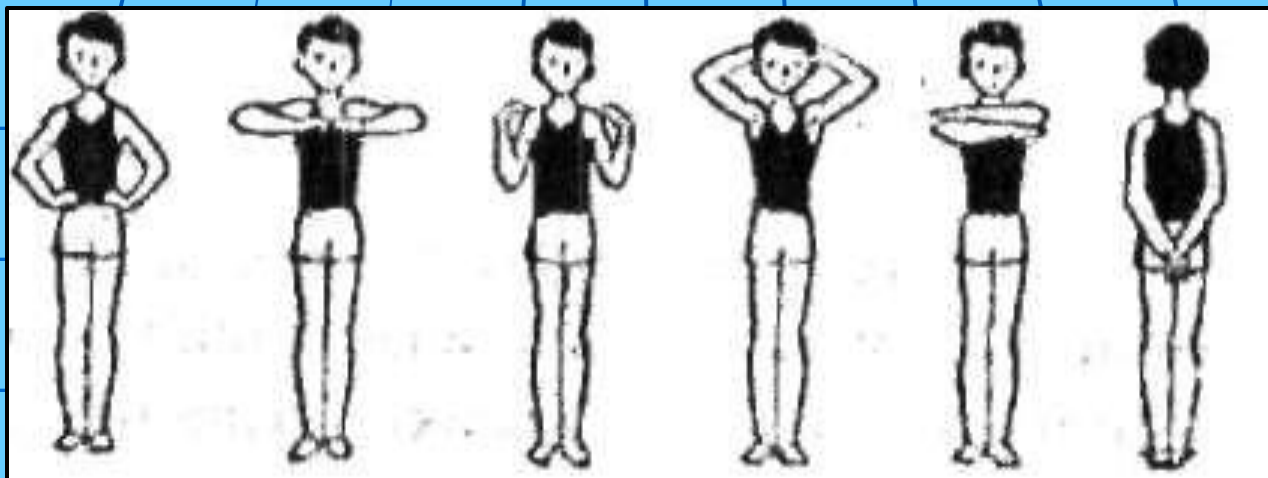
Седы

Смешанные упоры





## Положения согнутых рук

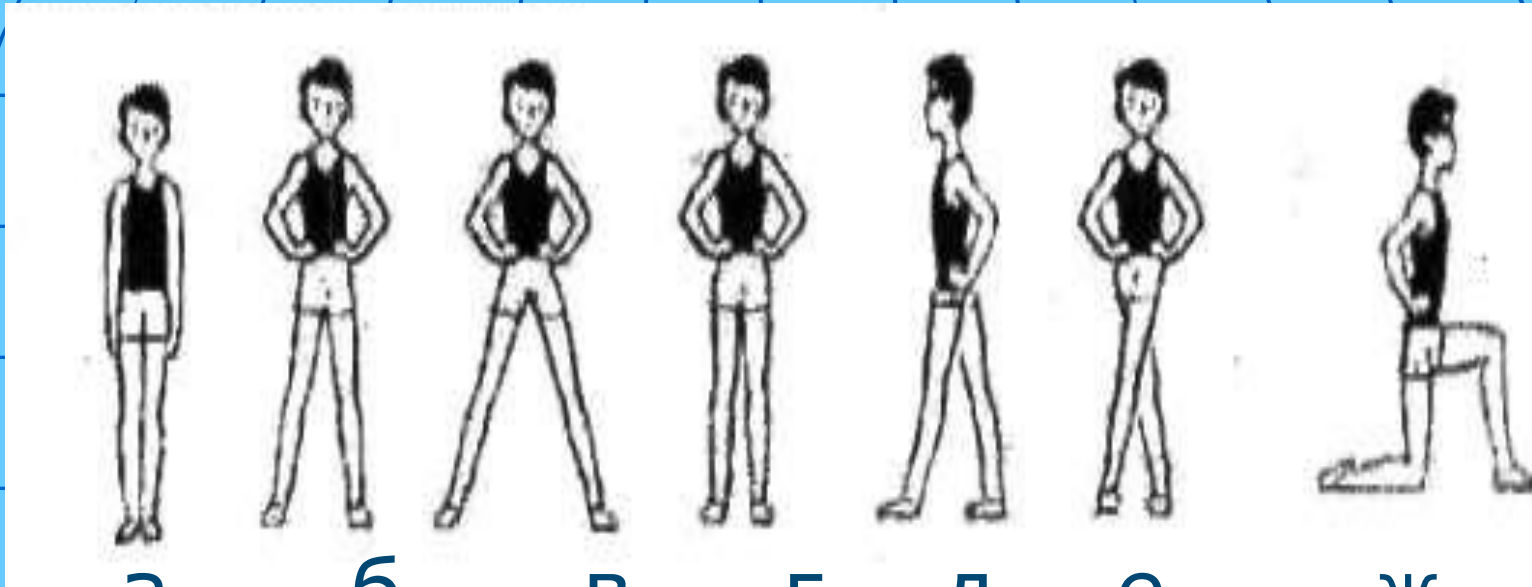


а б в г д е

а – Руки на пояс, б – руки перед грудью, в – руки к плечам, г – руки за голову, д – руки перед собой, е – руки за спину



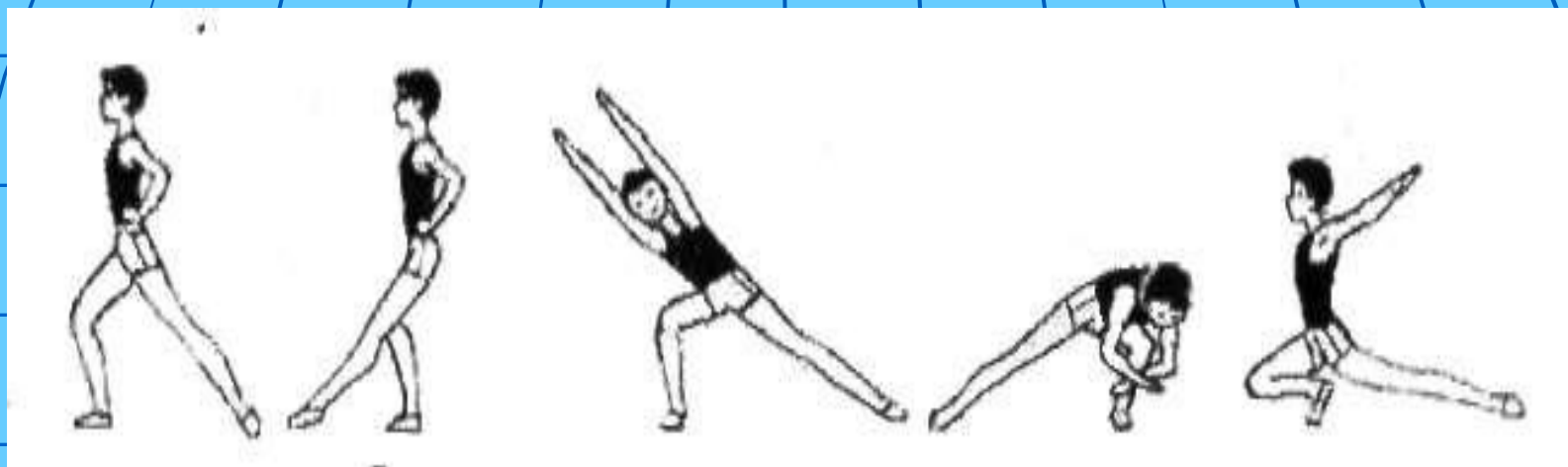
## Стойки



а б в г д е ж

- А- основная стойка, б – стойка ноги врозь, в – широкая стойка ноги врозь, г – узкая стойка, д – стойка ноги врозь правая (левая) впереди, е) стойка скрестно правой, левой ж – стойка на правом (левом) колене

## Выпады

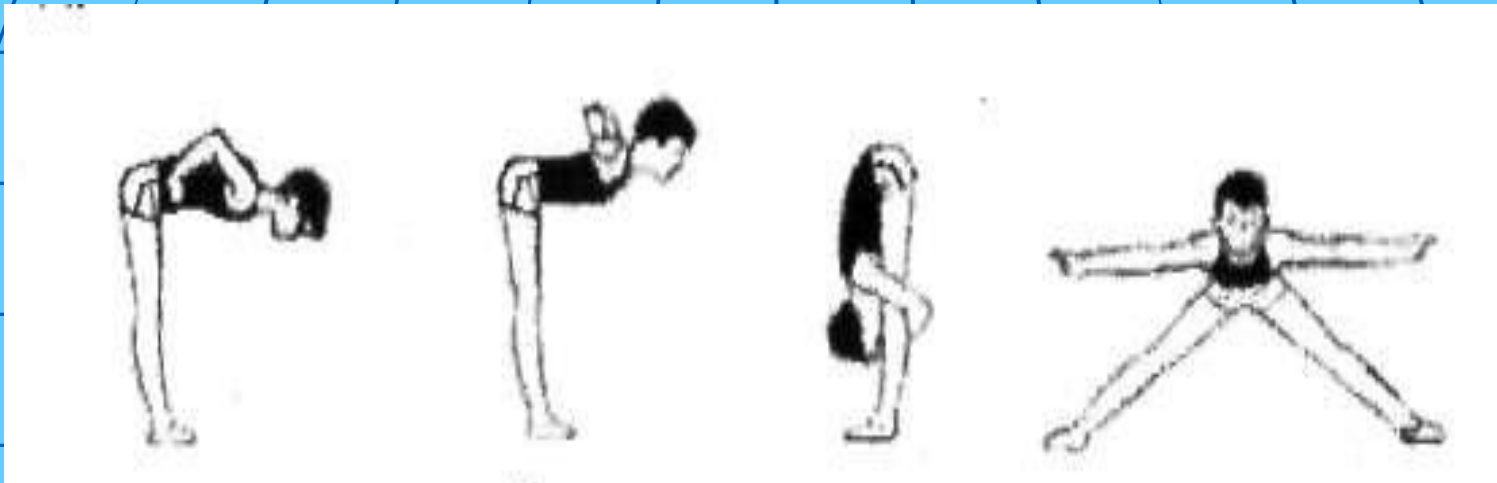


а б в г д

- А- выпад правой (левой), б – выпад назад, в – наклонный выпад, г – выпад с наклоном, д – глубокий выпад



## Наклоны



а

б

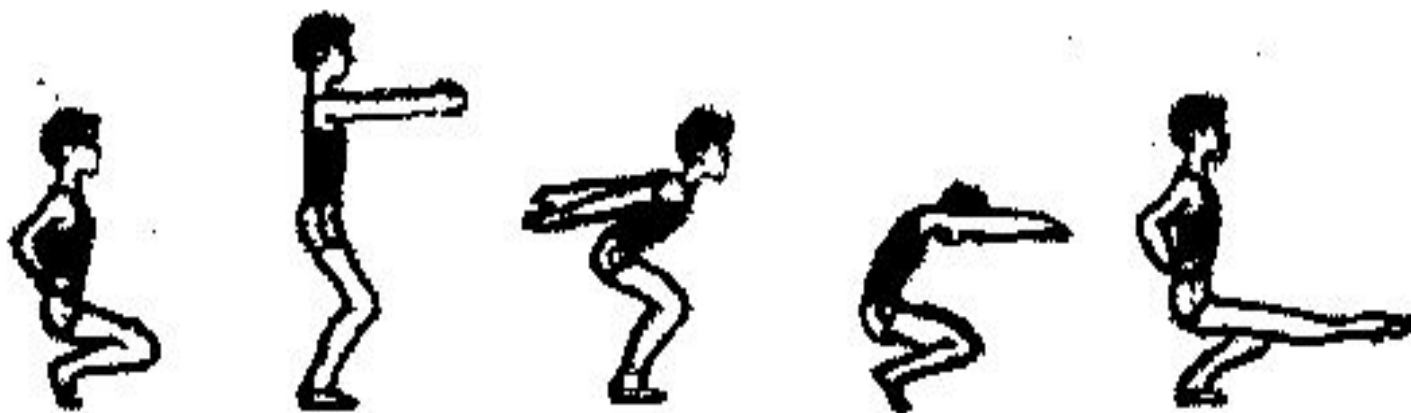
в

г

- а – наклон, б – наклон прогнувшись, в – наклон с захватом, г – наклон в широкой стойке



## Приседы и полуприседы



А

Б

В

Г

Д

- а – присед, б – полуприсед, в – полуприсед с наклоном, г – круглый присед, д – присед на правой (левой)



## Седы



- а б в г д е
- а – сед, б – сед ноги врозь, в – сед углом,
- г – сед согнувшись с захватом, д – сед на пятках, е – сед
- с наклоном

## Смешанные упоры



а



б



в



г

- а – упор стоя согнувшись, б – упор присев, в – упор на правом (левом) колене, г – упор лежа