

Газета «Будь здоров!» № 1 Общеразвивающи е упражнения

Подготовила воспитатель
по физическому
воспитанию:
Воронкова О. В.
ГБОУ СОШ № 667 д/о №5



Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для укрепления и развития организма.

Общеразвивающие упражнения в детском саду используются:

на
физкультурных
занятиях

во время
физкультминуток

в утренней
гимнастике

в сочетании с
закаливающими
процедурами

на детских
праздниках.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ:

- двигательные,
- психические качества ребенка,
 - подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц,
- быстроту мышечных сокращений,
- подвижность суставов,
- формируют правильную осанку.

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. Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму - основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Основная характеристика общеразвивающих упражнений (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног.

УПРАЖНЕНИЯ УКАЗАННЫХ ГРУПП МОГУТ БЫТЬ НАПРАВЛЕННЫ:

- ~ На развитие отдельных двигательных качеств и способностей - силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и т.д.;
- ~ 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.



Упражнения для рук

- ❖ Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;
- ❖ Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;
- ❖ Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;
- ❖ Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;
- ❖ Взмахи и рывковые движения рук;
- ❖ Свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для туловища


- Наклоны, повороты, круговые движения головой;
- Повороты головы и туловища вправо, влево;
- 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;
- Круговые движения туловища с различными положениями рук;
- Поднимание и опускание туловища, лежа на животе, на спине;
- Сгибание и разгибание туловища, в упоре лежа, в упоре стоя, на коленях;
- Расслабление мышц тела из положения сидя, лежа.

Упражнения для ног.

- Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;
- Сгибание и выпрямление ног;
- Махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками;
- Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;
- Круговые движения стоп ног из разных исходных положений;
- Удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) - нога согнута в колене, вытянута вперед, в сторону, назад;
- Отставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Мышцы ног эффективно укрепляются прыжковыми упражнениями



Особенно интересны упражнения, имитирующие движения животных, птиц. Каждый ребенок индивидуально, по-своему имитирует движение какого-либо животного или птицы.



Многие упражнения проводятся
с предметами

Флажки - действия с ними требуют большой координации кистей, с ними удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи. Физическую нагрузку флажки увеличивают незначительно, поэтому их применяют преимущественно в младшей и средней группах;

Кубики помогают развивать пространственную ориентацию, кубики также мало влияют на напряжение мышц, туловища, ног;

Мячи резиновые - они способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, глазомера, ориентировки в пространстве, однако нагрузка на мышцы плечевого пояса и туловища увеличивается незначительно. Упражнения с набивными мячами более полезны для развития силы мышц, формирования стопы.

Гимнастические палки, шест - увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног;

Обручи - упражнения дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, эти упражнения развивают согласованность действий, координацию, а кроме того, сюда можно включить простейшие элементы художественной гимнастики;

Скакалки, веревки - упражнения развивают ловкость, координацию, ритмичность движений;

Гимнастическая скамейка - в этих упражнениях значительно возрастает нагрузка на определенные группы мышц, т.к. здесь появляются необычные исходные положения;

Гимнастическая лестница создает возможность для увеличения нагрузки на крупные группы мышц, постоянно работают кисти, при этом хорошо формируется осанка

Комплексы общеразвивающих упражнений

1. Я- маленький маслѐнок
Маслѐнок - несмыслѐнок
дитя не виновато,
что в битву рановато

2. Лисички- не вояки
мы не выносим драки
и в бой идти не станем
мы личики румяним

3. Медлительные грузди.
для битвы слишком грузны
в атаку по оврагу
не сделать нам не шагу

«Шампиньоны»

4. Надеть себе пагоны
Не смеют шампиньоны.
Оставьте нас в покое.
Вот если бы жаркое!...

5. На что годна чернушка?
Ведь я уже старушка
пошла бы на засолку,
да тоже мало толку

6. А я весѐлый рыжик
я мухи не обижу

«Маслѐнок»

и.п.: лёжа на спине, руки
вдоль туловища;
1-руки через стороны вверх;
2-и.п.; (10р)

«Лисички»

и.п.: ноги на ш.п., руки на
поясе;
1- наклониться вперѐд, пох-
лопать руками по щекам;
2-и.п.; (6-8р)

«Грузди»

и.п.: стоя на четвереньках ;
1-сед на пятки, потянутся ру-
ками вперѐд;
2-и.п.; (6-8р)

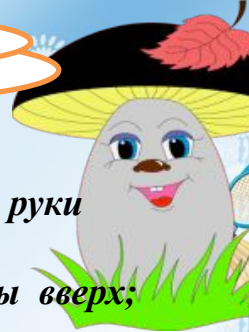
и.п.:сидя по турецки, руки
согнуты в локтях, кисти ле-
жат на плечах;
1-поворот налево; 2-и.п.;
3-поворот направо; 4-и.п.; (6-8р)

«Чернушка»

и.п.:сидя на полу,руки в
упоре сзади,ноги прямые,
носки натянуты;
1-согнуть ноги в коленях,
обхватить руками ;
2-и.п.; (6-8р)

«Рыжик»

и.п.: основная стойка руки на
поясе; 1-ноги врозь;
2-ноги скрѐстно; (10 x 3)
в чередовании с ходьбой;



**1. Хореи в руки взяли
И на пастбище пошли
олений там своих пасти**

**2. Олений в тундру выпускали
их хореем подгоняли**

**3. Оленеводы ружья взяли на охоту
все пошли, добычу крупную нашли**

**4. На пути у них река, она очень
глубока, оленеводы в лодку сели
песни весело за пели, вёсла в руки
взяли ими воду загребали.**

«Оленеводы с хореем»

и.п.: ноги на ширине стопы
в стороны, палка в правой руке;
1-передать палку из правой руки
в левую перед собой;
2-и.п.;
4- то же самое наоборот (10 р)

«Оленеводы в тундре »

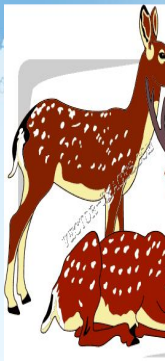
и.п.: сидя на полу, палка на
бёдрах;
1-наклониться вперёд , косну-
ться носок ног;
2-и.п.; (8р)

**«Оленеводы высматривают
добычу»**

и.п.: ноги слегка согнуты в ко-
ленях, палка стоит вертикаль-
но на полу;
1-поднести руку к глазам, пе-
ренести вес тела на правую
ногу, слегка потянуться впе-
рёд;
2-и.п.;
3-4- то же самое в другую
сторону (6-8р)

«Оленеводы плывут на лодке»

и.п.: стоя на коленях, руки
вытянуты вперёд, палка об-
хватчена по середине;
1-поворот в правую сторону,
коснутся концом палки пра-
вой пятки;
2-и.п.;
3-4- то же самое в другую
сторону; (6р)



5. Невод по реке водили, нельму
стерлядь нельму в ней ловили

И.п.: основная стойка руки
вытянуты вперёд перед
грудью;
1- присесть, поставить палку
вертикально;
2-и.п.; (6-8р)

6. Рыбы много наловили и в мешок её
сложили. Через болото пробирались
и домой все возвращались

«Оленеводы пробираются
через болото»
Бег широким шагом в чере-
довании с ходьбой (3-4р)

7. Повторение первого упражнения



Уважаемые родители !

Если вы хотите видеть своего ребенка здоровым, умным, сильным, то основа этих качеств закладывается в детстве. "В каких бы условиях не воспитывался ребенок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений».

Одним таким средством являются общеразвивающие упражнения, которые помогут вырасти Вам здорового ребенка. Используйте их в утренней зарядке, в играх и в повседневной жизни

Удачи Вам в воспитании здоровых детей.