

# 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;

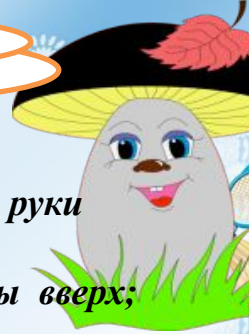
**Обручи** - упражнения дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, эти упражнения развивают согласованность действий, координацию, а кроме того, сюда можно включить простейшие элементы художественной гимнастики;

**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 маслёнок  
Маслёнок - несмыслёнок  
дитя не виновато,  
что в битву рановато

## «Маслёнок»

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

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

## «Лисички»

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

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

## «Грузди»

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

## «Шампиньоны»

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

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 )

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

## «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 )

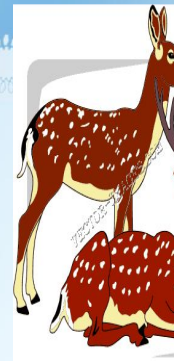
6. А я весёлый рыжик  
я мухи не обижу

## «Рыжик»

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







### «Оленеводы с хореем»

1. Хорей в руки взяли  
И на пастбище пошли  
оленей там своих пасти

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 »

2. Оленей в тундру выпускали  
их хореем подгоняли

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

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

### «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 )

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 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.**