ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
на физкультурных занятиях в ДОУ

Особенности ОРУ

- Простота и доступность.
- Возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.
- Возможность строго дозировать нагрузки,

Нагрузка регулируется за счет

- содержания упражнения
- количества упражнений в комплексе
- количества повторений каждого упражнения
- интервалов отдыха
- темпа
- характера выполнения упражнений
- исходных положений.

Классификация ОРУ

- По анатомическому признаку.
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища и шеи;
- Классификация по признаку преимущественного воздействия.
- упражнения на силу;
- упражнения на растягивания и упражнения на расслабление;
- упражнения на осанку;
- упражнения на координацию;
- дыхательные упражнения.

Классификация ОРУ

- Классификация по признаку использования предметов и снарядов
- с предметами (палка, скакалка, гантели, набивной мячик и т.д.);
- на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и др.),
- с использованием тренажеров.
- Классификация по признаку организации группы.
- одиночные упражнения;
- упражнения, выполняемые вдвоем, втроем;
- упражнения в кругу в сцеплении;
- упражнения в сомкнутых колонах и шеренгах;
- упражнения в движении.

Классификация ОРУ

- Классификация по исходным положениям
- упражнения, выполняемые из стоек;
- из седов;
- из приседов;
- из положений лежа, из упоров;
- из висов и т.д.

При составлении комплекса соблюдаются следующие правила:

- Ходьба и упражнения на осанку и укрепления свода стопы.
- Упражнения для различных частей тела и суставы в соответствии с анатомическим принципом.
- Комплекс завершается упражнениями преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно сосудистой системы (различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу на месте)
- Упражнениями на дыхание и ощущение правильной осанки.

 В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- ***упражнения для мышц рук и плечевого пояса;***
- ***упражнения для мышц туловища;***
- ***упражнения для мышц ног.***

Критериями правильного подбора являются:

- **Учет возрастных особенностей детей в подборе сложности и дозировки упражнений.**
- **Согласованность движений по анатомическому признаку.**
- **Учет анатомического принципа.**
- **Наличие разных исходных положений.**

Комплекс ОРУ проводится

в разомкнутом строю

в колоннах

в кругу.

Существует три основных способа проведения комплекса ОРУ:

- **Раздельный**
- **Поточный**
- **Проходной**

Способы выполнения

- При раздельном способе каждое упражнение комплекса выполняется после паузы,
- При поточном способе проведения комплекса все упражнения выполняются без перерывов.
- Разновидность поточного способа проведения упражнений может быть

серийно - поточный способ, при котором поточно проводятся серии из нескольких упражнений, после чего дается пауза перед началом следующего. Движения каждого последующего упражнения серии базируются на предыдущем, а за счет изменения направлений движения, амплитуды, взаимного расположения звеньев тела достигается качественная проработка мышечно-суставного аппарата.

- Проходной способ проведения упражнений характеризуется выполнение

упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях.

Чаще всего занимающиеся передвигаются по границам зала или по кругу,

а иногда проходят шеренгами, заполняя весь зал. Выполнение упражнений проходным способом может быть одновременным или последовательным.

Раздельный способ

Между упражнениями существует пауза, в течение которой дается объяснение

Способы объяснения

- ***сочетанием одновременного показа и рассказа, 1 этап обучения***
- ***по разделениям. - 1 этап обучения***
- ***только показ, - 2 этап обучения***
- ***только рассказом - 3 этап обучения***

Исходные положения:

- **для туловища** - стоя, сидя, лежа (на спине, животе, боку), а также стойка с согнутыми ногами (на одном и двух коленях, на четвереньках);
- **для ног** - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), сомкнутая стойка (носки и пятки вместе), стойка ноги врозь (слегка расставлены, на ширине плеч, одна нога впереди, другая - сзади), скрестная стойка (одна нога перед другой);
- **для рук** (по отношению к туловищу) - руки вытянуты (вниз, вперед, в стороны, вверх, назад), руки согнуты (на поясе, к плечам, перед грудью, на голове, за головой).

Методика обучения общеразвивающим упражнениям

- **Выбор конкретных методов и приемов обучения общеразвивающим упражнениям зависит от**
- ***возраста детей,***
- ***вида упражнений,***
- ***формы организации физического воспитания,***
- ***специфики педагогических задач.***

Методическое руководство

- 1. Построение (размещение) детей для выполнения общеразвивающих упражнений.
- 2. Раздача пособий.
- 3. Способы подачи упражнений.
- 4. Контроль в ходе выполнения детьми упражнений.

Методы и приемы

- Приемы, направленные на целесообразность размещение группы для выполнения упражнений.
- Приемы обучения упражнению, создания представлений о нем.
- Приемы непосредственного проведения упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет).
- Приемы исправления ошибок.
- Приемы активизации внимания при выполнении упражнений.

Формы организации

- всеми одновременно - фронтальная организация;
- по группам - групповая организация;
- по одному - индивидуальная организация.
- круговая (строго дозированная работа на станциях по карточкам)
- поточная (последовательное выполнение серии упражнений одного занимающегося за другим)

Приемы обучения

- объяснение, при котором воспитатель говорит, что и на какой счет надо делать;
- показ, при котором воспитатель, не объясняя, показывает движения каждого счета;
- совмещенное объяснение и показ, при котором воспитатель показывает движения каждого счета, одновременно называя эти движения.
- показ по разделениям (расчлененный)

- Показывать упражнения нужно стоя лицом к группе, следует зеркально, то есть говорить "вправо", а делать влево.

Особенность проведения в младшем возрасте

- С детьми младшего возраста используется одновременное исполнение упражнения педагога с детьми без счета
- Упражнения носят имитационный характер
- Педагог выполняет упражнения вместе с детьми проговаривая все движения

Приемы исправления ошибок

- Прекратив выполнение упражнения, дав команду "Стой!" или "Остановись!",
- Подсказ индивидуальный или всей группе
- Подсказывающий показ, не прерывая подсчета.
- Указания даются в темпе выполнения, вместо какого - либо счета.
- Подсказ движений вместо подсчета в начале исполнения упражнения (без счета).
- В случае, если упражнение плохо понято, целесообразно после остановки повторить его по разделениям.

Контроль за качеством выполнения упражнений

- Важнейшее условие адекватности их воздействия, так как неточное выполнение движений по направлению, амплитуде, степени мышечных напряжений приводит к искажению смысла упражнений.
- Отличным методом самокоррекции движений является работа перед зеркалом.
- Затем, когда упражнение освоено зеркало необходимо убрать!

Способы (приемы) активизации внимания

- а) выполнение упражнений при различном размещении занимающихся. (воспитатель поворачивает одну колону направо, другую налево,).
- б) выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- в) включение на последние счеты упражнений перестроений (поворотов, смены мест колонн или шеренг);

Приемы активизации внимания

- г) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений;
- д) включение в упражнения хлопков руками или других контрольных ориентиров;
- е) изменение ритма движений в ходе одного и того же упражнения;
- ж) чередование выполнения упражнений в разном темпе (каждое движение на два счета - на один счет - вновь на два счета);
- з) чередование выполнения упражнений с подсчетом и без него;
- и) применение игрового сигнала типа "запрещенная поза".