

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

С ПРЕДМЕТАМИ -

ВАЖНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ

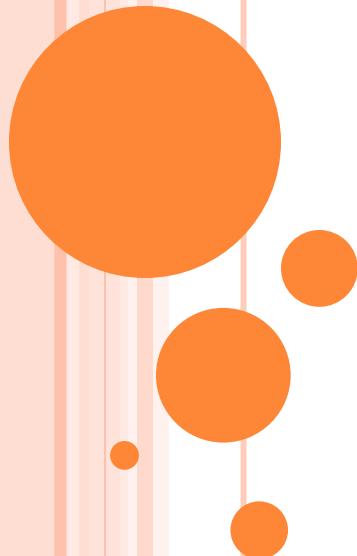
ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ•



Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

РУКОВОДСТВУЯСЬ ПРИНЦИПОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ, КОТОРЫЙ ВЫДИГАЕТ ПРАВИЛО «НЕ НАВРЕДИ ЗДОРОВЬЮ» ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ТРЕБУЕТ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ:

- ограничения резкого выполнения движений с большой амплитудой, особенно в шейном и поясничном отделах;**
- исключения задержки дыхания в упражнениях, направленно развивающих такие качества как сила и гибкость;**
- исключения движений, связанных с выполнением скручивания позвоночника.**



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ:

Для шеи, плечевого пояса, упражнения для рук.

Упражнения для туловища.

Упражнения для мышц ног.

Прыжки.

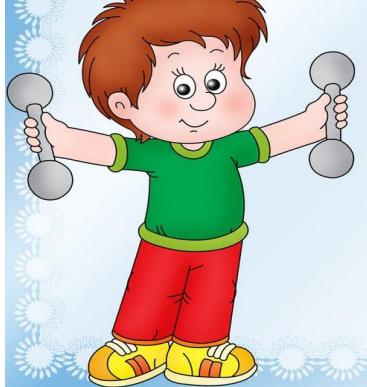
Спокойная ходьба.



РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

- **Ленточки** – действия с ними требуют большой координации кистей, с ними удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи. Физическую нагрузку ленточки 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;
- **Мяч резиновый** - 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** – увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног;
- **Обруч** -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.
- **Гантели (от 500гр. до 1кг)** - для укрепления рук и плечевого пояса.
- **Степы** - ступенька высотой не более 8см, шириной 25см, длиной 40см. - формирование устойчивого равновесия, развитие уверенности, ориентировки в пространстве, совершенствование точности движений.
- **Набивные мячи** - можно увеличить подвижность в суставах, гибкость; способствуют предупреждению плоскостопия и нарушения осанки, помогают развивать силу.
- **Массажные мячи** - развитие моторики, речи, профилактика плоскостопия.





Общеразвивающие упражнения содействуют совершенствованию координации движений, их точности, выразительности, осознанному владению положениями и движениями тела, развивают мелкую моторику, используются в качестве профилактических и коррекционных упражнений.

Упражнения с предметами содействуют познанию цвета, массы, формы, качества материала, они активизируют деятельность анализаторных систем, влияют на развитие речи. Работа пальцев рук важна для учебной деятельности ребенка в детском саду и школе.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

