

# Общеразвивающие упражнения в системе физического воспитания дошкольников, их роль и значение.



Подготовила: инструктор  
по  
физической культуре  
Кандаурова Е.Ю.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Большинство упражнений просты по своей структуре, они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. 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.

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, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

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

Активное дыхание, т.е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка. Интенсивность окислительных процессов в тканях ребенка выше, поэтому ему необходимо большее количество кислорода. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), т.к. значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. При общеразвивающих упражнениях тренируются диафрагма, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое внимание на развитие нервной системы.

Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития детей. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины. Движения становятся более совершенными, когда выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального произведения влияет на их совершенствование. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

## Значение общеразвивающих упражнений для дошкольников и методика их проведения.

**Общеразвивающие упражнения** включаются во все формы организации физического воспитания в детском саду. Они используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в подвижных играх («Затейники» и др., в праздниках и развлечениях.

Многие **общеразвивающие упражнения** проводятся с **предметами**. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают **значительное** влияние на освоение движений, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе **упражнений** содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств **предметов**.

Развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит **значительно эффективнее**. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие в целом. Организация детей для **проведения общеразвивающих упражнений** имеет существенное воспитательное **значение**. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий. Для выполнения **общеразвивающих упражнений** малышам легче всего встать в круг. Чтобы дети лучше понимали слова «*большой круг*», нужно заранее сделать круг на полу из длинной верёвки. Малыши могут стоять в свободном построении.

Раздача и сбор пособий **проводятся очень быстро**. В младших группах используются погремушки, флажки, ленточки, платочки, султанчики, колечки, кубики, мячи средних размеров, стулья. Пособия раздаются воспитателем или предварительно раскладываются по кругу или по ходу движения справа, чтобы дети могли их брать сами. При выполнении **общеразвивающих упражнений** в младших группах нет предварительного показа **упражнения**. Надо лишь его назвать, обеспечить готовность к действию, выполнять с детьми. Также необходимо проговаривать действия, способствуя их выполнению **в общем ритме и темпе**. При **проведении каждого упражнения** воспитатель пользуется оценкой. Большею частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребёнок выполнил движение.

С детьми среднего дошкольного возраста продолжается работа по развитию пространственных ориентировок, быстроты реакции, умения двигаться. Разнообразный, иногда неожиданный порядок построения вносит оживление, мобилизует внимание, поэтому следует избегать повторяющихся изо дня в день неизменных **форм проведения упражнений**.



В средней группе наряду со свободным построением в круг вводится построение в колонну по два, по три, (*ведущих назначает воспитатель*) или дети перестраиваются самостоятельно в звенья, иногда используется свободное построение у заранее расположенных **предметов**. Дети помогают воспитателю подготовить пособия, убрать их на место. Для работы с детьми пятого года жизни рекомендуются следующие пособия: флажки, ленты, султанчики, кубики, мячи (большие, средние, малые, набивные, косичка (короткий шнурок с петлёй и пуговкой, мешочки, обручи, палки, кегли, стулья. Перед разучиванием какого-либо **упражнения** воспитатель называет его, затем показывает, как правильно выполнять движение. Требования к показу движений воспитателем усложняются. В средней группе у детей начинают формировать аналитическое восприятие техники движений. Поэтому при обучении новому **упражнению** показ движения должен быть выполнен технически грамотно, в полную силу, с чётким исходным положением. Очень важно обеспечить одновременное начало выполнения командой «*начи-и-най!*» Можно начать выполнение **упражнения вместе с детьми**, а затем они продолжают сами. Дети должны одновременно закончить **упражнение**.

В начале года в старшей группе используются в основном те же построения, что и в средней группе. Новым является построение в несколько кругов у пособий (например, у больших обручей, построение в шахматном порядке, перестроение через середину в колонну по три. Построение в один круг используется для **упражнений с мячами**, скакалками.

Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, быстроте выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

Дети старшего дошкольного возраста большинство пособий заранее подготавливают сами и активно помогают воспитателю в процессе занятий. Используются разнообразные пособия: флажки, ленты (с палочками и без палочек, кубики, большие кубы, скакалки, кегли, мешочки с песком, мячи малые, средние, большие, волейбольные, мячи набивные, верёвки, палки короткие и длинные, обручи большие и малые, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Продолжается работа над воспитанием бережного, аккуратного отношения к пособиям, поощряется самостоятельность и инициатива, оказание помощи товарищам. В старшем дошкольном возрасте возрастают требования к технике выполнения - чёткость, одновременность, ритмичность, музыкальность.

Оценка выполнения детьми движений должна быть краткой, конкретной, с указанием некоторых ошибок.

**Общеразвивающие упражнения** прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Таким образом, систематическое выполнение **общеразвивающих упражнений** у ребёнка создаётся своеобразная база двигательного опыта, физических качеств (сила мышц, быстрота мышечных сокращений, подвижность суставов, выносливость, координация) и способностей, которые необходимы в жизненной практике и являются базой нормального развития и здоровья.









Спасибо за внимание!!!