



Общеразвивающие упражнения



К ОРУ относятся движения, оказывающие воздействия на отдельные части тела

- Позволяют избирательно воздействовать на крупные и мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцы),
- Точно дозировать физическую нагрузку, равномерно их развивать.
- Положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.
- Способствуют координации движений
- Способствуют развитию ловкости, быстроты, гибкости, силы, точности, глазомера.
- ОРУ проводятся под музыку - содействуют развитию пластичности, выразительности, ритмических и других эстетических качеств.

Классификация ОРУ по 3 признакам

1. По анатомическому признаку:

- для плечевого пояса и рук
- туловища
- ног
- комбинированные

2. По наличию предметов

- с предметами
- без предметов
- на предметах
- на предметах и с предметами

3. По направленности воздействия

- для развития физических качеств: на выносливость, на гибкость, на координацию
- Дыхательные упражнения



Требования к проведению ОРУ

- Необходимо учитывать возрастные особенности детей, уровень подготовленности, состояние здоровья:
 1. Сложность: по технике, амплитуде
 2. Количество (от 4-5 до 8-10)
 3. Дозировка (от 4-6 до 8-10)
 4. Темп (медленный, средний, быстрый)
- Учитывать форму работы
- Равномерное воздействие на все группы мышц
- Включать ОРУ, которые развивают физические качества
- Из разных исходных положений



- Правильная последовательность:
 1. Для мышц плечевого пояса
 2. Для мышц ног
 3. Для мышц туловища, с постепенным нарастанием трудности
 4. Последнее упражнение на выпрямление осанки
- ОРУ должны быть направлены на тренировку сердечно-сосудистой системы
- ОРУ должны способствовать формированию правильной осанки, развивать своды стоп
- Наличие дыхательных упражнений

Исходные положения

И.П. – это положение, которое принимается перед началом движения

От него в значительной степени зависят:

- Трудность выполняемого упр. (приседание и.п. о.с., ноги - П; наклоны и.п. стоя – сидя)
- Качество (приседание руки на поясе, с палкой за плечами; повороты в стороны и.п. стоя, сидя)
- Избирательность воздействия («Рыбка», поднимание ног из положения лежа)

Виды исходных положений (и.п.)

- Для туловища: стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, в приседе, сидя – с упором на руки, без упора; лежа на спине, животе – с упором рук и без упора, на боку.
- Для ног: о.с., ноги вместе, ноги врозь, (на ширине ступни, длине ступни, ширине плеч, шире плеч, правая или левая нога вперед), ноги скрестно.
- Для рук:
 - руки согнуты (руки на поясе, к плечам (плечи разведены), руки на голову, руки за голову, перед грудью, вниз, вперед, в стороны, вверх (пальцы сжаты, ладони вовнутрь), назад, за спиной)
 - Руки прямые(вперед, в стороны, вверху)

Общепринятые исходные положения (и.п.)



О.С. (ОСНОВНАЯ СТОЙКА)



С.Н.В (СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ)



У.С.Н.В (УЗКАЯ СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ)



Ш.С.Н.В. (ШИРОКАЯ СТОЙКА НОГИ
ВРОЗЬ)



С.С. (СОМКНУТАЯ СТОЙКА)



СКРЕСТ.СТ. ПРАВОЙ. (СКРЕСТНАЯ
СТОЙКА ПРАВОЙ)



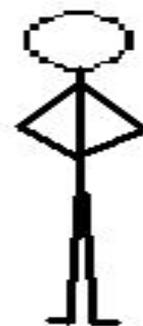
СТ. НОГИ ВРОЗЬ Л. (СТОЙКА НОГИ
ВРОЗЬ ЛЕВОЙ)



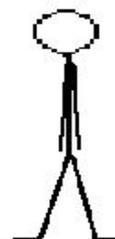
СТ. В ЛИНИЮ ПРАВОЙ (СТОЙКА В
ЛИНИЮ ПРАВОЙ)

Исходные положения для туловища

Основная стойка руки на поясе



Стойка ноги врозь (с.н. в.)



Средние четвереньки



Низкие четвереньки



Высокие четвереньки



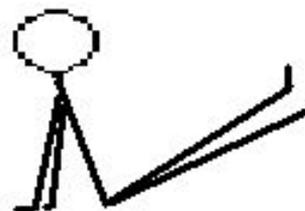
Стойка наклон вперед,
руки на поясе



Сед прогнувшись



Сед углом, ноги врозь



Упор лежа на предплечья



Упор лежа сзади на
предплечья



Использование предметов (значение)

- Разнообразят упражнения
- Помогают выполнить упр. правильно, с большей амплитудой, интенсивно и тем самым повышают эффективность его влияния на развитие мышц
- Увеличивают нагрузку на работающие мышцы (набивной мяч). Развивают сенсорику. Развивают мышцы кисти, стопы
- Конкретизируют задание – контролировать свои движения.
- Выступают в качестве зрительных ориентиров.
- Помогают согласовывать свои движения с движениями сверстников (с длинной палкой).
- Вызывают положительные эмоции, повышают интерес, развивают эстетические качества.
- Развивают трудовые навыки (раздача, сбор предметов)

Требования к предметам

Должны отвечать:

- *гигиеническим требованиям*, размеры, вес должны соответствовать возрастным возможностям детей.
- *эстетическим требованиям*.

Виды

флажки, кубики, султанчики, ленточки, мячи (большого и среднего диаметра), набивные мячи, гимнастические палки, длинные палки (2,5-3 м), обручи, веревки, скакалки.

Раздача предметов

- По ходу движения берут самостоятельно
- Раздают звеньевые (направляющие)
- Раскладывают заранее в качестве ориентиров

Правила записи упражнений

1. Упражнение записывается по схеме:

- Название упр.
- И.П.
- Выполнение цифрами (на 1 –руки вперед...)

2. Необходимо учитывать правила записи:

- Естественное положение рук в исходном положении не указывается
- Если ноги остаются в о.с., то указывать только и.п. рук
- Направления движения рук и ног определяют по отношению к оси тела, независимо от положения в пространстве.
- Не записывать положение носков и ладоней, если они соответствуют естественному положению.
- Некоторые слова опускаются

Методы проведения ОРУ

- Новое упражнение (алгоритм)
 - назвать;
 - замедленный показ с объяснением;
 - показ выразительный, в нужном темпе;
 - команда к принятию и.п., к выполнению;

...звать с детьми.

...е ОРУ (варианты методов)

- назвать, пояснить отдельные части;
- название, краткое описание без показа;



В ходе выполнения ОРУ

- Счет в сочетании с командами-указаниями (присесть - встать);
- Музыкальное сопровождение
- Жест руки
- Указания на качество
- Краткая положительная оценка (общая, индивидуальная)
- Показ ребенка (как поощрение)
- Помощь
- Частичный показ педагога
- Одновременное выполнение с детьми



Образец записи ОРУ (фрагмент урока)

№ п./п	Содержание	Дози- ровка	Организационно- методические приемы	Примечан ие
I	<p><u>Вводная часть:</u> построение, приветствие, сообщ. цели; Ходьба обычная Ходьба на носках змейкой Ходьба в приседе Бег врассыпную, в колонну Ходьба на пятках, обычная Ходьба на внешней стороне стопы Игровое упражнение «Слушай команду» Бег – непрерывный, медленный Ходьба обычная. Перестроение в 3 колонны.</p>	<p>20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек. 40 сек</p>	<p>Равняйся, смирно В обход по залу шагом марш Руки на пояс Руки на колени По 1 свистку –врассыпную, по 2-м – в колонну Руки за спину Руки к плечам По команде «Класс!» -выполнять Бежать легко, на носках</p>	
II 1. 2.	<p>Поднимание рук вверх И.п. – о.с. 1-руки вверх, пр. ногу отставить назад 2- и.п. 3-4 – то же с левой ноги Наклоны вперед И.п. – с.н.в., руки в замок за спиной. 1-3 – наклон, рывками отводим руки назад – вверх. 4 – И.п.</p>	<p>8 раз 8 раз</p>	<p>Через центр з. тройками марш! Название Руки прямые, ногу на носок, прогнуться</p> <p>Показ с объяснением Руки прямые, выше поднимаем, глубже наклон</p>	