

# 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.*

Новикова Л.И.  
инструктор по ФК

**Руководствуясь принципом оздоровительной направленности, который выдвигает 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.

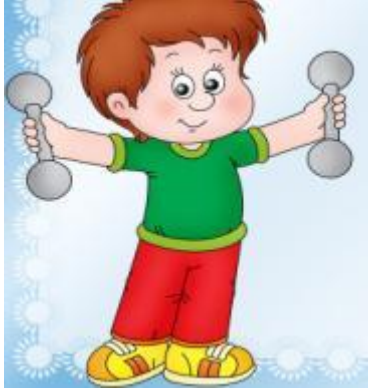


## РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.



- **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;
  - **Гантели (от 500гр. до 1кг)** - для укрепления рук и плечевого пояса.
  - **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.
  - **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.
- Мяч «Фитбол** - укреплению мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, мышц ног и свода стопы, увеличению гибкости и подвижности в суставах, развитию функции равновесия и вестибулярного аппарата, ловкости и координации движений, подвижности и музыкальности, формированию правильной осанки, снятию напряжения, обеспечивают расслабление и релаксацию, профилактике различных заболеваний.





**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 !

