

**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 выполнением

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 разделением. - 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 дозированной 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 колонну направо, другую налево,).
- б) выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- в) включение на последние счета 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".