**Методическая разработка**   
  
**«Общеразвивающие упражнения для занятий в группе**

**общей физической подготовке.»**

**Мирманов М. К.   
  
 педагог дополнительного образования ГБОУ гимназии №227 Санкт-Петербурга**

**СОДЕРЖАНИЕ**  
  
**1.Значение общеразвивающих упражнений.  
2.Классификация общеразвивающих упражнений  
3.Укрепление сердечно-сосудистой системы**

**а) Комплекс общеразвивающих упражнений**

**б) Упражнения, направленные на повышение функционального уровня  
 систем организма  
в) Физкультурные паузы  
г) Комплексы дыхательных упражнений.**  
 **ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.**  
  
***Значение общеразвивающих упражнений*** занимают значительное место в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста и необходимы для современного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.  
  
Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.  
  
***Общеразвивающие упражнения*** - специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с различным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.  
   
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.  
  
Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные мышцы плечевого пояса, спины, улучшают дыхание, укрепляется диафрагма, межреберные мышцы и т.п. Элементы в основных движениях обладают динамичностью и слитностью(Например, разбег в прыжках переходит в толчок, толчок в полет и т.п.). В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта. Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в младшем школьном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11-13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса(в особенности из исходного положения - лежа).Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения. Активное дыхание, то есть обмен газов в легких, имеет особое значение для ребенка.  
  
  
**^ КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**.  
  
**Основная классификация общеразвивающих упражнений проводится**

**по анатомическому признаку:**  
  
1.Упражнения для рук и плечевого пояса  
2.Упражнения для туловища и шеи  
3.Упражнение для ног  
  
 **Упражнения указанных групп могут быть направлены на:**  
  
-Развитие отдельных двигательных качеств и способностей:  
силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и т. д.  
-Развитие свойств психики:  
внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, времени и пр.  
-Повышение функционального уровня систем организма:  
упражнения для тренировки дыхательной, сердечно- сосудистой системы, активизации обменных процессов.  
Все общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов(упражнения с палками, мячами, обручами, скакалками, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, стульев и пр.)  
  
 **Общеразвивающие упражнения могут выполняться:**  
  
1.При свободных построениях в звеньях ,в круг.  
2.При построении в колонны(передача предметов друг другу),в круг с небольшой веревкой,  
3.Группами с небольшими веревками, обручами (парами).  
  
  
 ^ **УКРЕПЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**.  
  
Высокий функциональный уровень работы сердца определяется сильным медленным его сокращением и расслаблением(более редким пульсом),а так же строгой определенностью в чередовании этих процессов, что создает благоприятные условия для питания сердечных мышц, их кровоснабжения, состояние нервной регуляции, интенсивности выполнения работы.  
  
Сердце - тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малейшие изменения в физической работе. Систематическое применение общеразвивающих упражнений положительно сказывается на функции сердца, т.к. при этом нагрузка увеличивается постепенно, четко дозируется, напряжение ритмично чередуется с расслаблением или паузами отдыха.  
  
В результате сердечная мышца становится сильной, ровнее и реже ритм, точнее осуществляется перестройка работы в связи с меняющейся нагрузкой. Характерными особенностями работы сердца являются неполное развитие мышечного аппарата и неравномерность сердечных сокращений, связанные с несовершенной нервной регуляцией. Поэтому нужно с большей осторожностью увеличивать нагрузку(в особенности для детей младшего и среднего возраста), в процессе некоторых упражнений давать паузы для отдыха, дозировку упражнений продолжительное время сохранять неизменной, увеличивать ее понемногу. Ударный объем сердца по мере роста ребенка быстро возрастает, развитие центрального и периферического нервного аппарата сердца отличается высокими темпами и к 7-8 годам жизни ребенка в основном завершается.   
  
***Общеразвивающие упражнения*** укрепляют сердечно-сосудистую систему. Наиболее специфическое влияние в этом плане оказывают ритмичные, многократно повторяющиеся, движения с высоким подниманием колен и приседания. Важно, чтобы эти упражнения входили в каждый комплекс, регулярно повторялись. Так за период младшего школьного возраста частота подскоков увеличивается от 8 до 120(3-4 раза по 30),постепенно их чередуют с ходьбой.  
  
  
**^ Комплексы упражнений**   
1***."Жираф"***  
И.п.- ноги врозь, руки на поясе.  
1,3-коснуться подбородком груди, чуть потягивая шею  
Повторить 4 раза.

2***."Пропеллер".***  
И.п.- ноги врозь, руки к плечам.

1-4-вращение рук вперед.  
1-4-вращение рук назад. по 3 раза.

3***."Антенна".***  
И.п.- ноги врозь, руки прямые в стороны.  
1,3-поворот туловища вправо(влево).  
2,4-и.п. 8 раз

4***."Рябинка".***  
И.п.- ноги врозь, руки на поясе.  
1,3-наклон туловища вправо(влево)с махом рукой.  
2,4-и.п. 8 раз

5***."По грибы".***  
И.п.- ноги широко, руки на поясе.  
1-наклон вправо к ноге.  
2-наклон перед собой с прямыми руками, касаясь пола.  
3-наклон влево к ноге.  
4-и.п. 4 раза

6***."Дровосек".***  
И.п.- ноги широко, руки в замок вверху.  
1,3-наклон вперед

2,4-и.п. 6 раз.

7***."Мячик".***  
И.п.- ноги вместе, руки на поясе.  
1-10-прыжки вокруг себя мягко на носках.  
3 раза  
  
8***."Потягушки"***  
И.п.- о.с.  
1,3-потянуться на носках за руками вверх, чуть прогнувшись. 2,4-и.п. 6 раз  
  
  
**^ Комплекс упражнений для 2-х классов (имитация).**  
  
1***."Лодочка".***  
И.п.- ноги врозь, руки на поясе.  
1,3-поворот головой влево(право),касаясь подбородком груди.  
2,4-потянуть легко шею к плечу вверх по 4 раза  
2***."Высоко-широко".***  
И.п.- ноги врозь, руки к плечам.  
1-потянуться на носках, руки вверх  
2,4-вернуться в и.п.  
3-руки в стороны 6 раз  
3***."Мотор"***  
И.п.- ноги врозь, руки перед грудью, согнутые в локтях.  
1-12-вращение рук со звуком"р- р- р" 3 раза  
4***."Часики"***  
И.п.- ноги врозь, правая рука вперед, левая назад.  
1-12-движение руками вперед-назад со словами  
"тик-так,тик-так,тики-тики-тики-так" 5 раз  
5***."Флюгер"***  
И.п.- ноги врозь, руки за головой.  
1,3-поворот туловища вправо(влево).  
2,4-и.п. по 4 раза  
6***."Неваляшка".***  
И.п.- ноги врозь, руки на поясе.  
1,2-наклон туловища вправо со словами"дин-дон"  
3,4-наклон туловища влево со словами"диги-дон".  
6 раз  
7***."Мельница".***  
И.п.- ноги широко ,руки в стороны.  
1-10-повороты туловища, касаясь руками ног.  
3 раза  
8***."Лягушка".***  
И.п.- упор присев.  
1,3-подпрыгнуть вверх со словами"ква-ква".  
2,4-мягко приземлиться. 4 раза  
9***."Сорви яблоко".***  
И.п.- ноги вместе, руки на поясе.  
1,3-правую(левую)ногу отвести назад на носок, потянуться за руками.  
2,4-и.п. по 4 раза  
  
 **^ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО  
 УРОВНЯ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.**  
  
Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная детская осанка. В детском возрасте она неустойчива, легко могут проявляться изменения положительного и отрицательного свойства. Наряду с этим есть упражнения, специально направленные на ощущение правильной осанки, на усиление тренировки тех отделов опорно-двигательного аппарата, в которых могут проявляться отклонения от нормы.  
***Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки проявляется при соприкосновении спины к стене.***  
***С этой целью полезны следующие упражнения:***  
  
-Встать к стене в основной стойке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались её. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить тоже положение тела, вернуться к стене.  
-Встать к стене(и.п. тоже)присесть и встать или сгибать и разгибать поочередно ноги, сохраняя тоже положение головы, таза, спины.  
-Встать к стене(и.п. тоже)сделать шаг вперед, повернуться на 360 градусов, выпрямиться, вернуться к стене.  
  
  
**^ Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.**  
**1.**И.п.-стоя,ступни ног параллельны, руки на поясе.  
1,3-приподняться на носках  
2,4-вернуться в исходное положение(4-5 раз)  
**2**.И.п.-тоже.  
1,3-приподнять внутренний свод стопы  
2,4-опустить(5-6 раз)  
**3.**И.п.-тоже  
1-ходьба на наружной стороне стопы(10-15 секунд)  
2-и.п.  
**4.**И.п.стоя,ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1-круговые вращения в голеностопном суставе(от наружного края к внутреннему)правой ногой.  
2,4-и.п.  
3-круговые вращения в голеностопном суставе левой ногой(8-10 раз)  
  
**5**.И.п.-тоже  
1-сгибать и разгибать пальцы на правой ноге  
2-сгибать и разгибать пальцы на левой ноге(10 секунд)  
  
**6.**И.п.-тоже  
1-раздвигать и сдвигать пальцы на правой ноге  
2- раздвигать и сгибать пальцы на левой ноге(10 секунд)  
  
Закончить комплекс игрой "Перекати мяч":дети группами садятся на полу в круг и перекатывают мяч друг другу ногами, стопы как бы обхватывают мяч. Вместо мяча можно использовать мешочек с песком, который придерживать правой ногой сверху, а левой-с низу.  
  
**^ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.**  
  
Дыхательная система детей несовершенна. Верхние дыхательные пути у них относительно узки, а слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами, при неблагоприятных условиях набухает, в результате чего дыхание резко нарушается. Ткани легких очень нежны. Подвижность грудной клетки ограничена. Горизонтальное положение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обусловливают частое неглубокое дыхание (у детей грудного возраста 40-35 дыханий в минуту, к 7 годам 24-22). Поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в плохо вентилируемых частях легкого. Ритм дыхания у детей неустойчив, легко нарушается. В связи с указанными особенностями возникает необходимость укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Кроме того, следует научить детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух согревается и увлажняется. Следуя по носовым ходам, воздух раздражает особые нервные окончания, в результате чего лучше возбуждается дыхательный центр, усиливается глубина дыхания.  
  
***Дыхательные упражнения*** - гимнастические упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительности фаз дыхательного цикла как в сочетании с движениями туловища и конечностей, так и без этих движений.  
  
У детей с помощью дыхательных упражнений воспитывается и закрепляется навык полного рационального дыхания и сочетания дыхания и движений.  
  
К ***статистическим дыхательным упражнениям*** относятся дыхательные движения, выполняемые с изменением ритма и глубины дыхания, пауз между вдохом и выдохом, преимущественным усилением экскурсий грудной клетки или диафрагмы. Разновидностью статистических дыхательных упражнений являются упражнения с сопротивлением дыханию, с произнесением звуков, с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом и т.д.  
  
К ***динамическим дыхательным упражнениям*** относятся различные сочетания дыхательных движений с движениями других сегментов тела. При этом движения подбираются таким образом, чтобы облегчить или усилить дыхание. Например, наклон туловища вперед сочетается с выдохом, выпрямление туловища - с вдохом. Динамические дыхательные упражнения могут быть подобраны таким образом, чтобы обеспечить преимущественное участие в дыхательном акте того или иного отдела легких.  
  
Предлагается несколько комплексов дыхательных общеразвивающих упражнений. Данные комплексы применимы на протяжении всего младшего школьного возраста, но дозировка будет изменяться в соответствии с возрастной группой.  
  
  
 **КОМПЛЕКС 1**  
  
1*."****Поиграй на трубе****".* Встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривая:"ТУ!ТУ!ТУ!"(15-20 секунд)  
2*."****Косари****".* Встать прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки поднять вперед, пальцы сжать в кулаки. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить:"Ж- у- х ! Ж -у - х! Ж- у - х!"(5-8 раз)  
3*.****"Часики****".* Встать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить:"Тик- так! Тик- так! Тик-так!"(10-12 раз)  
4*."****Дровосек****".* Встать прямо, широко расставив ноги, руки поднять вверх и сцепить пальцы над головой. Быстро наклоняться вперед, опуская руки между ногами, изображая колку дров. С выдохом произносить:"Б- а- а- х - х! Б- а- а- х- х!"(5-8 раз)  
5."***Лови комара***".Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Делая хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произносить:" Ж - ж -ж!"(4-5 раз)  
6*."* ***Петух****".* Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем, хлопая по бедрам, делать выдох и произносить:"Ку - ка -ре -ку!Ку -ка -ре-ку!"(5-6 раз)  
7*."****Паровоз****".* Ходить по залу(классу), делая попеременные движения согнутыми руками и приговаривая:"Ч - у -х! Ч -у -х!"(20-30 секунд)  
8*."****Погреемся****".* Встать прямо, поставить ноги врозь на ширину плеч, руки опустить. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, снова обхватить руками плечи, затем руки опустить. Обхватывая плечи произносить:"Б -р! Б -р!"(4-6 раз)  
9*."****Вертушка***". Встать прямо, расставить ноги шире плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и приговаривая:"Х -р -р -р! Х -р -р -р!"(5-7 раз)  
10*.****"Маятник****".* Сесть на пол, скрестив ноги, руки поставить на пояс. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя:"Т -а -к! Т -а -к!"(8-10 раз)  
  
  
 **КОМПЛЕКС 2.**  
  
1*.****"Качалка****".* Сесть на пол, скрестив ноги, руки положить на колени. Раскачивать туловище вперед и назад, произнося на выдохе: "Ф -р -о -о -х -х! Ф -р -о -о -х -х!"(6-8 раз).  
  
2*."****Елочка растет****"*. Встать прямо, слегка расставив ноги, руки положить на колени. Раскачивать туловище, присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить:" Страх -х -х! Страх -х- х!"(2-3- раза)  
3*."****Зайчик".*** Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вверх, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: "Ф - ф- ф! Ф - Ф- Ф!"(5-7 раз)  
4*."****Наклоны".*** Сесть на пол, ноги врозь, в руках держать палку. Наклониться вперед, положить палку, выпрямиться. Наклониться, взять палку, произнося: "У -х -х! У- х- х!"(4-6 раз)  
5*."* ***Гуси шипят"*.** Встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: "Ш - ш - ш! Ш -ш -ш!"(3-4 раза)  
6*."****Прижми колени".***Сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: "У -у -р- р! У-у -р- р!"Выпрямить ноги, руки опустить.(5-7 раз).  
Сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, произнести: "Г -у -у -у! Г -у -у у!"(3-5 раз)  
8*."****Достань пол****".* Встать прямо, ноги врозь, руки с палкой поднять вперед. Наклониться вперед и достать палкой пол со звуком : " Б- а-а -к! Б- а- а- к!"(2-4 раза).  
9*."****Постучи палкой****».* Встать прямо, ноги врозь, руки с палкой опустить. Присесть и постучать палкой об пол, приговаривая: "Т -У -У -К!Т -У -У -К!"(2-3 раза).  
  
  **Комплекс О.Р.У. для профилактики простудных заболеваний.**

***« Пробуждение».***

И.п. – ноги врозь, руки на поясе.  
1 – потянуться за руками вверх, правая нога на носок назад.  
2 – и.п.  
3 – потянуться за руками вверх, левая нога на носок назад.  
4 – и.п.

***« Лодочка».***

И.п. – то же, что и в первом.  
1-2 – поворот головы вправо с потягиванием.  
3-4 – поворот головы влево с потягиванием.

***« Жираф».***

И.п. - то же.  
1,2 – потянуться подбородком к груди.  
3-4 – и.п.  
4***. « Трубач».***  
И.п. – ноги врозь, руки на поясе.  
1,2 – руки трубочкой ко рту со звуком: Тру-ту-ту.  
3,4 – и.п.

***Домик***

И.п. – ноги врозь, руки вниз.  
1,2 –вдох, поднять руки вверх, соединив домиком,  
Задержать дыхание.3-4 выдох, руки вниз со звуком: а-а-ах.

6***« Ветерок».***

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 – руки вверх.  
2 – наклон вправо.  
3 – наклон влево.  
4 – и.п.

***7.« Спрятались».***

И.п. – ноги вместе, руки вниз.  
1 – руки в стороны.  
2 – сесть, обхватив ноги руками, сказать: раз-з-з.  
3 – встать, руки в стороны, сказать: два.  
4 – и.п.

***8.« Мельница».***

И. п. – ноги шире плеч, руки в стороны.  
1,2 – наклон с поворотом вправо3,4 – наклон с поворотом влево.

***9.« Дровосек».***

И.п. – ноги шире плеч, руки в замок.  
1, 3 – поднять руки вверх со звуком: у-у.  
2,4 – наклон со звуком: ух.

***10.« Высоко-широко».***

И.п. – ноги врозь, руки к плечам.  
1 – потянуться на носках за руками вверх.  
2 – и.п.  
3 – руки в стороны.  
4 – и.п.