**«Общеразвивающие упражнения**

**для занятий в детском саду и дома».**

Физическое развитие и оздоровление детей 3-7 лет не является изолированным направлением работы детского сада. Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников ДОУ. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и детском саду - одна из важнейших задач педагогического коллектива.

**Задачи физического развития и оздоровления дошкольников.**

**3-4 года:**

Сохранять и укреплять здоровье детей. Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность. Формировать умение сохранять правильную осанку. Удовлетворять потребность детей в движении. Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми. Знакомить детей с различными способами выполнения основных видов движений. Развивать пространственные ориентировки в статическом положении и в движении. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. Создавать условия для проявления ребенком ловкости, скорости и других физических качеств. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в разных играх и упражнениях.

**4-5 лет**

Сохранять и укреплять здоровье детей. Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность. Формировать умение сохранять правильную осанку. Удовлетворять потребность детей в движении. Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми. Знакомить детей с различными способами выполнения основных видов движений. Развивать пространственные ориентировки в статическом положении и движении. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. Создавать условия для проявления ребенком ловкости, скорости и других физических качеств. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в разных играх и упражнениях.

**5-6 лет**

Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Побуждать детей к самостоятельному использованию хорошо знакомых видов и способов закаливания дома и в детском саду. Совершенствовать системы и функции организма. Формировать представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья. Увеличивать запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта. Овладевать элементами техники основных видов движений. Расширять знания детей о многообразии физических и спортивных упражнений. Развивать у детей интерес к разным видам двигательной деятельности (учебной, игровой, трудовой и т.д.). Повышать уровень произвольности действий детей. Развивать у детей настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению движения. Развивать доброжелательные отношения со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности.

**6-7 лет**

Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов. Развивать способность к удержанию статистических поз и поддержанию правильного положения позвоночника. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук. Удовлетворять потребность детей в движении. Повышать уровень умственной и физической работоспособности. Расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера. Побуждать детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности. Формировать умения изменять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения, добиваясь выразительности двигательных действий. Использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях (в лесу, парке и за пределами дома и т.д.). Целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростные-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость) Развивать умения выбора способов выполнения движений, учитывая свои возможности, правильно оценивать свои силы и целесообразно применяя их в заданных условиях. Формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения. Развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость. Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий. Развивать у детей умение самостоятельно организовывать разные по степени подвижности игры и выполнять упражнения. Содействовать развитию положительных эмоций, умения обращаться со своими сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

   Упражнения, специально созданные для отдельных частей тела (руки, плечевой пояс, туловище, ноги), различных мышц, суставов, а также всех систем организма, называются общеразвивающими. Их ещё называют абстрактными  или аналитическими, т. к. они почти не встречаются в повседневной  жизни человека и состоят из элементов, которые, могут выполняться отдельно. Название «общеразвивающие» условно, потому что всестороннее физическое развитие человека обеспечивают не только эти, но и многие другие упражнения и движения.

      Общеразвивающие упражнения поддаются расчленению и позволяют избирательно влиять на  те,  или иные крупные и мелкие мышцы  (шеи, кисти, пальцы рук, стопы и др.), суставы,  а также  точно дозировать физическую нагрузку.  Это обеспечивает  своевременное, равномерное развитие мышц, костной системы, связочно – суставного аппарата и помогает формированию у детей правильной осанки. При соответствующем сочетании и дозировке, общеразвивающие упражнения положительно влияют на  сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, а также способствуют улучшению координации движений, развитию физических  качеств.

       В процессе выполнения общеразвивающих упражнений, у детей развивается точность  восприятий и представлений, а также вырабатывается умение  сознательно управлять своими  движениями.

        Обеспечивая разностороннюю подготовку  организма, общеразвивающие  упражнения помогают освоить различные виды  движений (ходьба, бег, прыжки, метание, катание на коньках, лыжах)

        Общеразвивающие упражнения по анатомическому признаку  (по воздействию на отдельные части тела)  делятся  на четыре группы:

                    - упражнения для  мышц рук и плечевого пояса,

                    - упражнения  для  туловища и шеи,

                    - упражнения для мышц ног,

                    - упражнения для всего тела.

       В зависимости от методической направленности, общеразвивающие упражнения в свою очередь  подразделяются на упражнения для развития физических  качеств, упражнения на расслабление, упражнения на ощущение правильной осанки,  дыхательные упражнения  и  др.

       Общеразвивающие упражнения  выполняются  без предметов, с  предметами  и на снарядах.

Каждый  из предметов (снарядов)  играет определённую роль в характере влияния общеразвивающих  упражнений  на  организм, и это  должно обязательно учитываться  при подборе упражнений для занятий с детьми разного возраста и различной физической подготовленности.

**Комплекс упражнений для занятий в детском саду и дома.**

**1.  Круговые движения руками.**

И.п*.:*стоя, ноги на ширине плеч.

На счет «раз, два, три, четыре», дети поднимают руки вперед, вверх, в стороны, вниз. В руках могут быть самые разные предметы (флажки, звучащие погремушки, мягкие игрушки и др.).

Дома можно заменить это упражнение совместным сгибанием-разгибанием рук типа «бокс». Повторить 8—10 раз.

**2.  Подползание под скамью или другой предмет.**

И.п.:стоя на четвереньках.

При выполнении данного задания работают мышцы спины, по­звоночника, рук, ног. Важно, чтобы высота предмета, под ко­торый подлезает ребенок, не превышала 35-40 см.

После этого упражнения полезно встать на ноги, выпрямить­ся (можно ударить по мячу, который держит взрослый, позвонить в колокольчик, перекинуть мяч через сетку и т. п.).

**3.  Упражнение для укрепления мышечного и связочного ап­парата стопы.**

Можно использовать любые предметы и ситуации, где речь идет о тренировке мышц стоп. Прежде всего, это ходьба ребенка босиком по песку, по гравию, по траве и т.д., по ворсистой по­верхности, собирание ногами пуговиц, катание мяча, сидя на сту­ле, и т. д.

**4.  Разгибание головы в положении на весу.**

И.п*.:*уложите ребенка на стол на живот, ногами к себе, го­лова близко к краю стола.

Примечание. Это упражнение можно делать на гимнастиче­ской скамейке.

Зафиксируйте ноги ребенка как для положения пловца и про­двиньте к краю стола так, чтобы грудная клетка выступала над краем стола.

В этом положении для сохранения равновесия ребенок откло­няет назад голову, плечевой пояс и руки.

Упражнение активное. Выполняется 1 раз. Работают межлопа­точные мышцы.

*Примечание*. Этим упражнением можно проверить эффек­тивность своих занятий по времени, в течение которого ребенок может пробыть в таком положении. Нарастание времени в мину­тах будет свидетельствовать о силе мышц спины.

**5.   Приседание, держась за гимнастическую палку.**

Дети берутся руками за гимнастическую палку, которую дер­жит взрослый. На счет «раз» все приподнимаются на носки, дер­жась за палку вытянутыми руками; на счет «два» все приседают (вместе со взрослым, который опускает палку на пол). Это уп­ражнение легче и интереснее выполнять, если взрослый стоит внутри обруча (и с помощью обруча руководит детьми), а дети снаружи держатся за обруч.

Дома взрослый может выполнять это упражнение вдвоем с ре­бенком.

Повторить 6—12 раз, ориентируясь на поведение ребенка.

**6.   Поднятие ног до гимнастической палки.**

I  вариант. И.п*.:*дети лежат на спине, руки за головой (луч­ше зафиксировать их общей гимнастической палкой или держать­ся за гимнастическую скамейку,  которая стоит за головой у де­тей).   Воспитатель  кладет   гимнастическую   палку  к  вытянутым ногам детей, предлагая им «уцепиться» стопами за палку. На счет «раз» дети  поднимают  прямые  ноги  вместе  с  палкой,  на  счет «два»  опускают.  Работают  передние  мышцы  бедра  и  брюшной пресс.

II  вариант. И.п*.:*то же. Воспитатель держит палку на рассто­янии вытянутых прямых ног детей и предлагает им достать ее (так же на счет «раз» и «два»).

Дома это упражнение можно усложнить: ребенка кладут на край стола так, чтобы ноги висели в воздухе, и предлагают под­нимать и опускать ноги, так же на счет «раз» и «два» или «вверх» и «вниз». Нагрузка на мышцы живота в этом случае больше.

**7.  Ходьба по дорожке шириной  15—10—5 см вдоль палки или веревки.**

Это упражнение для воспитания правильной ходьбы, т. е. для формирования свода стопы и правильной осанки. Основное усло­вие для его выполнения — параллельное положение стоп (так, чтобы линия опоры проходила через пятку или второй палец).

В этом упражнении работают все мышцы, формируется осан­ка, воспитывается равновесие. Для воспитания равновесия можно учить детей ходить по узкой дорожке на определенной высоте (гимнастическая скамья, стесанное бревно и т. п.). Принцип один: чем выше поверхность, тем она должна быть шире, и наоборот.

**8.   Перешагивание через ряд препятствий.**

И.п*.:*стоя. Препятствия в виде гимнастической стремянки или отдельных кубиков должны находиться на расстоянии 40 см. Де­тям предлагается перешагивать через препятствия чередующимся шагом. При выполнении этого упражнения не только воспитыва­ется координация движений, но и проверяется сила мышц.

**9. Присаживание из положения на спине, держась за гимна­стическую палку.**

Дети лежат на спине. Воспитатель предлагает им взяться за гимнастическую палку, а затем на счет «раз» перейти в положе­ние «сидя», держась за палку. При этом работают мышцы-сгибате­ли рук и мышцы живота. На счет «два» дети переходят из поло­жения «сидя» в положение «лежа». При этом работают мышцы рук и спины.

Если мышцы-сгибатели рук слабы, то дети не смогут выпол­нить это упражнение.

**10.   Присаживание с фиксацией стоп.**

Ребенок лежит на спине (на столе или гимнастической ска­мье). Взрослый фиксирует ноги ребенка в нижней части голени и предлагает сесть. Работают мышцы брюшного пресса.

Если дети выполняют это упражнение коллективно, то можно предложить им садиться и ложиться с фиксированными ногами (ноги можно «подсунуть» под гимнастическую скамью).

**11.  Ходьба по ребристой поверхности.**

Это упражнение для профилактики и исправления плоскосто­пия в детском саду может выполняться на ребристой доске, до­ма — на массажных ковриках, резиновых ковриках для ног и дру­гих ребристых, пушистых и неровных предметах.

**12.   Сгибание и разгибание рук. «Бокс».**

Двое детей (или взрослый с ребенком, если это происходит до­ма) стоят на полу лицом друг к другу (взрослый может сесть на табурет). Руками берутся за кольца с двух сторон. Затем сгибают и разгибают руки попеременно, т. е. при сгибании одной руки дру­гая разгибается. Упражнение активное. Работают мышцы сгибате­ли и разгибатели рук и мышцы плечевого пояса.

Упражнение можно выполнять с группой детей, которые сидят на скамейке и руками держатся за палки. Взрослый сидит напро­тив лицом к детям, держась с одной стороны за концы тех же па­лок. В этом случае, помимо укрепления мышц плечевого пояса, воспитывается еще умение координировать свои движения.

**13.   Напряженное прогибание позвоночника.**

Дети лежат на животе на полу ногами к взрослому. Взрослый предлагает детям взяться за гимнастическую палку, которую он подносит сзади на уровне ягодиц детей. Выполняя упражнение, де­ти поднимают голову и плечевой пояс. Руки при этом вытянуты и раздвинуты на ширину плеч, что ведет к сближению лопаток.

**14. Наклоны и выпрямление туловища.**

И.п*.:*стоя на полу, ноги на ширине плеч. Движения в колен­ных суставах ограничиваются палкой или веревкой, натянутой на уровне тазобедренных суставов детей.

Взрослый предлагает детям наклониться, не сгибая колен, и поднять игрушки, лежащие на полу (по другую сторону веревки). Дети наклоняются вперед и выпрямляются, поднимая игрушки над головой.

Упражнение активное, работают мышцы живота и спины. Воспитывается координация движений.