**Семинар – практикум**

**для воспитателей**

**«Обучение**

**общеразвивающим**

**упражнениям детей**

**дошкольного возраста»**

 провела:

 воспитатель – методист

 по ФИЗО МДОУ № 45

 Зиновьева Т.В.

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для укрепления и развития организма. Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

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. Большинство упражнений просты по своей структуре, они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в общеразвивающих упражнениях способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Упражнения оказывают большое внимание на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития детей . Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального произведения влияет на их совершенствование. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

**Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений**

Основная характеристика общеразвивающих упражнений (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для ног.

**Классификация по анатомическому признаку**

 Упражнения:

-Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;

-Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;

-Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;

-Повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;

-Взмахи и рывковые движения рук;

-Свободное потряхивание расслабленных рук.

 Упражнения для туловища

-Наклоны, повороты, круговые движения головой;

-Повороты головы и туловища вправо, влево;

-Наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной с поворотами направо и налево), наклоны в стороны с различными положениями рук – из разных исходных положений;

-Круговые движения туловища с различными положениями рук;

-Поднимание и опускание туловища, лежа на животе, на спине;

-Сгибание и разгибание туловища, в упоре лежа, в упоре стоя, на коленях;

-Расслабление мышц тела из положения сидя, лежа.

 Упражнения для ног.

-Поднимание и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;

-Сгибание и выпрямление ног;

-Махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками;

-Приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;

-Круговые движения стоп ног из разных исходных положений;

-Удерживание ног в различных положениях (статические упражнения) – нога согнута в колене, вытянута вперед, в сторону, назад;

-Отставление ноги на носок вперед, в сторону, назад. Мышцы ног эффективно укрепляются прыжковыми упражнениями.

**Исходные положения**

 Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения называются исходными. Они имеют существенное значение для выполнения упражнения, от них зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движения, его четкость. Изменение исходного положения ведет к перестройке структуры движения. В общеразвивающих упражнениях для дошкольников используются исходные положения для туловища – стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, на четвереньках, а приседе и разнообразные исходные положения для рук и ног.

**Основная стойка** – пятки вместе, носки врозь, положение рук может быть различным – употребляется как организующий момент перед началом и по окончании упражнений в средней и старшей группах;

-Стойка ноги сомкнуты – носки и пятки вместе;

-Стойка ноги слегка расставлены (на ширину ступни) для дошкольников наиболее целесообразна, т.к. обеспечивает устойчивость;

-Стойка ноги врозь – ноги расставлены на ширину плеч, шага;

-Стойка ноги шире плеч – ноги широко разведены, носки слегка развернуты;

-Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди – ноги на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты;

-Стойка на коленях – колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, руки вниз;

-Стойка в упоре на коленях – тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях, колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед.

 Положение рук

-Руки вперед – прямые руки подняты на высоту и ширину плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу;

-Руки вверх – прямые руки подняты вверх на ширину плеч и отведены назад до отказа, ладони обращены внутрь;

-Руки в стороны – прямые руки подняты на высоту плеч, слегка отведены назад, ладони обращены вниз;

-Руки на пояс – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение;

-Руки назад – прямые руки отведены назад до отказа на ширине плеч, ладони внутрь;

-Руки перед грудью – согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечья, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч;

-Руки за голову – согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка, локти отведены назад, ладони обращены вперед;

-Руки к плечам – согнутые в локтях руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч, локти у туловища;

-Руки перед грудью – согнутые руки находятся на высоте плеч, одно предплечье над другим, кисти согнуты в кулак.

 Исходные положения сидя

-Сидя ноги вперед – сидя, ноги прямые сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты;

-Сидя ноги врозь – ноги прямые разведены на 30-40, носки оттянуты, слегка развернуты;

-Сидя ноги сомкнуты – ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу;

-Сидя по-турецки – ноги согнуты в коленях, одна перед другой;

-Сидя на пятках – голени и носки опираются на пол, носки повернуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище вертикально.

 Исходные положения лежа

-Лежа на спине – ноги прямые, сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль тела ладонями вниз, туловище прямо;

-Лежа на животе – ноги прямые сомкнуты, руки согнуты в локтях, ладони (одна на другой) перед собой на полу;

-Лежа на правом (левом) боку – положение с опорой одним боком, ноги прямые сомкнуты, руки обычно вытянуты вверх.

**Общеразвивающие упражнения могут выполняться:**

- При свободном построении, в звенья, в круг, - При построении в колонны (передача предметов друг другу), в кругу с большой веревкой, - Группами с большими гимнастическими обручами, веревками, - Парами.

**Использование предметов в общеразвивающих упражнениях**

Многие упражнения проводятся с предметами. Действия предметами дают возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук – это активизирует деятельность анализаторных систем.

Флажки – действия с ними требуют большой координации кистей, с ними удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи. Физическую нагрузку флажки 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;

Мячи резиновые – 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, шест – увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног;

Обручи – 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;

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.

**Методика обучения упражнениям в разных возрастных группах**

Младший дошкольный возраст

 Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя, ориентироваться в пространстве. Для выполнения упражнений малышам легче встать в круг. Разбор и раздача пособий должны проводиться очень быстро. Воспитатель заранее готовит пособия, иногда педагог сам раздает предметы. Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат, как их брать, держать. В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа. Все упражнения усваиваются только в процессе многократного повторения, каждое упражнение повторяется целиком в неизменном виде.

Вначале воспитатель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает занять нужное исходное положение, при этом прибегает к образным сравнениям. Затем упражнение показывается, одновременно поясняется воспитателем и тут же выполняется детьми. Воспитателю нужно стремиться к максимальной выразительности. Отличительной особенностью является то, что оно носит целостный характер. При этом не дается пояснений, как держать руки, ноги спину. Малыш не понимает общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку. Правильно выполнить упражнение помогают зрительные ориентиры.

По ходу выполнения упражнений воспитатель часто дает указания. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений. Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения. При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой. Большей частью она индивидуальна и носит положительный характер, независимо от того, как ребенок выполнил упражнения.

Средний дошкольный возраст

 В этом возрасте вводится построение в колонну по два, по три, по четыре. В средней группе дети помогают воспитателю подготовить пособия, убрать их на место. Постепенно появляется установка на более осознанное и самостоятельное выполнение движений. Перед разучиванием какого-либо упражнения воспитатель называет его, затем показывает, как правильно выполнять движения. При обучении новому упражнению показ движения должен быть выполнен технически грамотно в полную силу, выразительно, без остановки, ритмично, с четким исходным положением. Это помогает создать целостный зрительный образ, формирует правильные двигательные представления. Показ упражнения без объяснения воспитатель дает 1-2 раза, затем с замедлением отдельных частей и соответствующим объяснением. Детали техники воспитатель показывает, нов объяснении оценки движений не отмечает. Когда детям упражнения знакомы, то осуществляется их углубленное разучивание. При этом сочетание методов и приемов следующее: упражнение называется, затем следует показ с одновременным пояснением, распоряжение к принятию исходного положения и его проверка у детей, команда к началу упражнения, распоряжения по ходу выполнения и указания к качеству выполнения. В зависимости от того, как упражнение усвоено детьми, возможны различные варианты методики проведения: поясняются основные части или те, которые не усвоены. Самостоятельное выполнение упражнений сопровождается вначале словесными указаниями воспитателя.

Старший дошкольный возраст

Усложнение построений заключается в разнообразии, требовании к точности, быстроте выполнения каждого построения. Дети этого возраста большинство пособий подготавливают сами и активно помогают воспитателю в процессе занятий. Основное внимание в обучении старших дошкольников направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения упражнений. Пор мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения. Показ упражнений, повторение их детьми проводятся в четком темпе и ритме. Оценка выполнения должна бывать краткой, конкретной, с указанием некоторых ошибок.

**Основные задачи обучения детей основным движениям**

В процессе общеразвивающих упражнений наряду с общими задачами физического воспитания решаются конкретные задачи, которые обусловлены особенностями возрастного развития и спецификой самих упражнений.

- Воспитывать у детей интерес и желание заниматься,

- Приучать малышей начинать и заканчивать упражнение всем одновременно по сигналу воспитателя,

- Двигаться активно, естественно, не напряженно,

- Правильно выполнять упражнение в обобщенном виде,

- Соблюдать основное направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентировок и подражая показу воспитателя,

- Повторять хорошо известное движение сначала с воспитателем, затем самостоятельно.

В среднем дошкольном возрасте появляются новые задачи:

- Приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений;

- Правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений, точно выдерживать положение отдельных частей тела,

-Принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости,

-Соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них по указанию воспитателя,

- Начинать и заканчивать движения по сигналу, указанию, сохранять заданный темп,

- Выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию воспитателя.

При выполнении общеобразовательных упражнений в работе со старшими дошкольниками ставятся новые задачи:

- Четко принимать различные исходные положения,

- Делать упражнения с большой амплитудой движения,

- Правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения,

- Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением воспитателя или только по его указанию,

- Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому,

- Уметь вспомнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных частей, учиться оценивать свои и товарищей,

- Выполнять движения выразительно в соответствии с характером музыки,

- Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

**Характерные особенности ОРУ:**

- Просты и доступны всем категориям занимающихся.

- Оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.

- Позволяют легко регулировать нагрузку.

**Практическая часть:**

ОРУ для 2-ой младшей группы:

Упражнения с кубиками

**1.** И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-поднять кубики через стороны вперед, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», 2-и.п, 3-4 тоже. **2.** И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. 1-правую руку в сторону, 2-и.п, 3-4 тоже левой рукой. **3.** И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. 1-наклониться, поставить кубики у носков ног, 2- выпрямиться, убрать руки за спину, 3-4-тоже. **4.** И. п. – о.с. кубики в обеих руках внизу. 1-поднять правое колено, кубиками коснуться его, 2-и.п., 3-4 - тоже с левой ноги. **5.** И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

ОРУ для средней группы:

Упражнения без предметов

1. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - руки развести в стороны, сказать: «Ах!». 2 - опустить руки, 3-4 тоже. **2.** И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки вверх, хлопок в ладоши, сказать «Эх!», 2-и.п., 3-4 тоже.

**3.** И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2 - и. п. 3-4-то же в левую сторону. 4. И. п. стоя, ступни параллельно, руки на поясе.1 – поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать «Топ!», 2 - и. п. 3-4 то же другой ногой. **5.** И. п. стоя, ноги параллельно, руки опущены. 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны. **6.** И.п. – стоя ноги расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8, повторить 2 раза с небольшой паузой.

ОРУ для старшей группы:

Упражнения без предметов

**1.** И. п.- основная стойка, руки на поясе. 1 - руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - и. п. **2.** И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - правую руку к плечу, 2- левую руку к плечу, 3 - правую руку вниз, 4- левую руку вниз **3.** И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны, 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. **4.** И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - поворот вправо (влево), правую руку в сторону, 2 - исходное положение **5.** И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны, 2 - мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом, 3 - опустить ногу, руки в стороны, 4 – и.п. **6.** И. п.- основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, руки вперед, 3 - встать, руки в сторон, 4 - исходное положение **7.** И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки.

ОРУ для подготовительной к школе группы:

Упражнения с малым мячом

**1.** И. п. - основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку, 3-4 - опустить руки вниз в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую **2.** И.п. – о.с. мяч внизу. 1- мяч вперед, 2- мяч к груди, 3- мяч вперед, 4- и.п. **3.** И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 - руки вперед; 2 –поворот влево (вправо), 3- руки вперед, 4-и.п. **4.** И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед, 2-3 - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 – и.п. **5.** И. п. – о.с., мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны, 2 - присесть, мяч переложить в левую руку, 3 - встать, руки в стороны, 4 –и.п. то же мяч в левой руке **6.** И. п. – о.с, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, 2 - мах правой ногой вперед, мяч передать в левую руку, 3 - опустить ногу, руки в стороны, 4 – и.п. то же левой **7.** Подбрасывание и ловля мяча 15 раз подряд. **8.** Мяч на полу – прыжки вокруг мяча в левую и правую сторону, в сочетании с ходьбой.