**ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И**

**ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ.**

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место н общей системе физического воспитания детей дошкольного возрас­та и необходимы для своевременного 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 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 — 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.

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 группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укреп­ляются диафрагма, межреберные мышцы и т. д.).

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.

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 дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника.

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

Активное дыхание, т. е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка. Таким образом, потребность в кислороде велика, а дыхательный аппарат ребенка еще не сформи­рован. Параллельное расположение ребер, малая экскурсия грудной клетки, слабость дыхательных мышц ограничивают жизненную емкость легких. Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребенок даже при незначительном физическом напряже­нии задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с ха­рактером движения. Все это неблагоприятно влияет на глубину дыхания. Кроме того, специальные дыхательные упражнения трени­руют диафрагму, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже.

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 влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение 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 они выпол­няются в сопровождении музыки. В соответствии с характером музы­кального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокой­ный) движения детей приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими, плавными, спо­койными.

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.

**СПЕЦИФИКА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗНЫХ ФОРМАХ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ** Физическое воспитание в детском саду осуществляется в раз­личных формах, каждая из которых решает свойственные ей педагогические задачи. В соответствии с этим подбирают общеразвиваю­щие упражнения. Они проводятся с определенной дозировкой.

На***физкультурных занятиях*** осуществляется целенаправлен­ная физическая подготовка детей. Различные построения, упраж­нения с предметами и без них развивают у дошкольников физиче­ские качества и способности. На каждом физкультурном занятии исполняются общеразвивающие упражнения. При отборе упражне­ний необходимо учитывать следующее:

1. Упражнения должны быть такими, чтобы при их выполнении необходимо было приложить физические и умственные усилия. Чаще всего это упражнения новые или более сложные по структуре, координации, организации детей. Например, упражнения с большими гимнастическими обручами проводятся подгруппами, дети распола­гаются в разных пространственных положениях по отношению к воспитателю и друг к другу.

2. Могут быть включены подводящие упражнения для подготовки детей к следующим наиболее сложным упражнениям. Например, пружинистые полуприседания помогают выработать у детей правильное приземление в прыжках.

3. Упражнения могут быть на разных этапах обучения, так как в занятия включаются и новые и известные детям движения, поэтому методические приемы разнообразны. Новые упражнения требуют больше времени.

4. Количество упражнений может колебаться. Это зависит от сложности движений в других частях занятия. Так, на занятии намечается обучение новому основному движению, закрепление еще основных двух движений. При этом подбираются упражнения известные и в меньшем количестве.

Примерное количество упражнений для детей двух лет — 4; трех — 5; четырех — 5—6; пяти — 6—8; шести — 8—10.

5. На занятиях широко используются предметы и снаряды. Желательно общеразвивающие упражнения проводить с такими пособиями, которые используются в основных движениях.

***Упражнения утренней гимнастики*** направлены на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков. Времени, как известно, на утреннюю гимнастику отводится мало. Поэтому пояснения, указания воспитателя должны быть краткими. Построения, раздача пособий проводятся быстро.

Для утренней гимнастики упражнения должны быть:

известные, хорошо освоенные детьми;

более простые по структуре, координации;

обязательны на формирование осанки, стопы;

дыхательные, подскоки.

Постепенно с возрастом включаются упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости, силы, а предметы используются такие, которыми дети уже хорошо владеют, которые не требуют много времени на раздачу и сбор.

***Упражнения для физкультминутки*** направлены на повышение обменных процессов, снятие утомления с мышц, имеющих статическую или динамическую нагрузку местного характера (напряжение пальцев во время рисования, аппликации и т. п.), сохранение, повышение умственной работоспособности.

Физкультминутка проводится сидя на стульях или стоя между столами. В нее входят упражнения:

на потягивание, осанку (разведение рук в стороны; вращение руками, согнутыми в локтях, кисти к плечам и т. п.);

на дыхание (с хорошим вдохом и длительным выдохом); приседания, подскоки с небольшой дозировкой (4—б раз); вращение кистей рук с расслаблением — урони руки; последовательное расслабление мышц рук (поднять руки, уронить кисти, предплечья свободные; кисти к плечам, руки вниз).

Всего для комплекса подбираются 3—4 упражнения с учетом характера нагрузки в данном занятии:

Для осанки и дыхания.

Для кистей или рук.

Для туловища и ног.

Консультация для воспитателей

**ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ И**

**ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ.**

Подготовила воспитатель

Пироженко Л.А.

г. Иркутск