

## **Выступление на педагогическом часе**

### **Тема: «Общеразвивающие упражнения как средство оздоровления, укрепления, своевременного развития организма»**

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходима для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематические воздействия на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания тканей организма.

Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на занятиях, утренней гимнастики, во время физминуток, на детских праздниках. ОРУ развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечного сокращения, подвижность суставов, формируют правильную осанку. В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизни, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Общеразвивающие упражнения динамичны. Желаемое воздействие как на отдельные группы мышц, так и на организм в целом, будет достигнуто в том случае, когда упражнения выполняются правильно намеченным приемом, в заданном темпе. Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата, ОРУ 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, которому способствуют ОРУ, имеет огромное значение для растущего организма. Положительное влияние на организм ребенка оказывают ритм и темп, в котором выполняются упражнения. Изменение темпа движения приводит к усилению или уменьшению физической нагрузки.

Общеразвивающие упражнения оказывают большое значение на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей. Как правило, ОРУ выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Физические упражнения отличаются друг от друга как по содержанию, так и по форме. В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно обучение и воспитание. Они взаимосвязаны: при формировании двигательных навыков происходит изменение форм и функций организма, то есть у детей укрепляется здоровье, улучшается телосложение и воспитываются физические качества: ловкость, быстрота, сила и др. Одновременно осуществляется нравственное, эстетическое, трудовое, умственное воспитание. При выполнении физических упражнений создаются наилучшие условия для воспитания положительных черт характера и нравственных качеств, а также для проявления волевых качеств. Очень важно воспитывать у детей положительные эмоции, бодрое жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Это необходимо потому, что положительные эмоции благоприятно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность двигательных навыков.

При постоянном и последовательном физическом совершенствовании детей, регламентированном соответствующей направленностью указанных форм, средств, методов при квалифицированном воздействии персонала детского сада можно добиться того, чтобы дети обладали хорошим здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития. Все это должно сочетаться с их умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Используемая литература:

1. П.П. Буцинская, Г.П., Лескова, В.И. Васюкова  
"Общеразвивающие упражнения в детском саду"
2. В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина  
"Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях"
3. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров  
"Развивающая педагогика оздоровления"