Общеразвивающие упражнения в детском саду

**Содержание**

1. Характеристика общеразвивающих упражнений.
2. Классификация общеразвивающих упражнений.
3. Использование предметов в общеразвивающих упражнениях.
4. Требования к отбору общеразвивающих упражнений.
5. Требования к проведению общеразвивающих упражнений.
6. Правила записи общеразвивающих упражнений.
7. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
8. Способы обучения общеразвивающих упражнений.
9. Способы проведения общеразвивающих упражнений.
10. Комплексы общеразвивающих упражнений

№1 с кубиками

№2 с кубиками

№3 с кубиками

№4 с мячом

№5 с мячом

№6 с мячом

№7 с гимнастической палкой

№8 с гимнастической палкой

№9 с гимнастической палкой

№10 с гимнастической палкой.

**1. Характеристика общеразвивающих упражнений**

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* – это доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, в спортивной разминке.

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 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.). Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой (например, разбег в прыжках переходит в толчок, толчок — в полет 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, 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.

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. Ритмичность, аналитический характер движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения.

Активное дыхание, т. е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка. Интенсивность окислительных процессов в тканях ребенка выше, чем у взрослого человека, поэтому ему необходимо большое количество кислорода, поглощаемого в час на 1 кг веса. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), так как значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. Таким образом, 3 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. При обычном двигательном режиме она составляет в среднем 900—1600 мл. 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. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. 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. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

Перед выполнением упражнений в сопровождении музыки дети должны прослушать музыкальное произведение в целом, воспринять художественный образ, проникнуться им, почувствовать характер произведения. Затем педагог обращает их внимание на художественные особенности произведения, средства музыкальной выразительности (темп, динамику, метроритм). Это помогает детям понять характер выполняемых ими движений.

Иногда музыкальное произведение имеет доступный для дошкольника ритмический рисунок, который он может отметить (в умеренной форме) в легких хлопках, притопах. Все это развивает у детей чувство ритма, координацию, быстроту ответной реакции.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, содействуя его общему оздоровлению и формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.

Исполнение музыкальных произведений на физкультурных занятиях требует высокого профессионализма.

*Задачи ОРУ:*

1. Образовательные - формирование умений выполнять двигательные

действия с различными заданными параметрами;

- овладение отдельными компонентами или

законченными простыми действиями;

- формирование жизненно важных умений и навыков;

- умение сочетать движения различными частями тела.

2. Воспитательные – обучение напряжению и расслаблению отдельных

групп мышц;

- развитие физических качеств (быстроты, силы,

гибкости, выносливости, ловкости);

- воспитание моральных и этических качеств.

3. Оздоровительные – функциональная подготовка организма к предстоящей

основной работе;

- укрепление здоровья и повышение жизнедеятельности

организма;

- совершенствование телосложения;

- формирование правильной осанки;

- обучение правильному дыханию.

В деятельности педагога физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);

- знание характера каждого упражнения, его направленности;

- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами (по показу, по рассказу, по разделениям);

- владение методами организации занятий ОРУ (раздельный способ, поточный способ, проходной способ, игровой способ);

- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и решаемыми задачами.

**2. Классификация общеразвивающих упражнений**

Для удобства пользования, общеразвивающие упражнения имеют свою классификацию:

*1. По анатомическому признаку*

а) упражнения для рук и плечевого пояса;

б) упражнения для шеи;

в) упражнения для туловища;

г) упражнения для ног и тазового пояса;

д) упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плечей; в группе упражнений для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра; в группе упражнений для туловища – упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. д.

*2. По принципу преимущественного воздействия, то есть по воздействию*

а**)** упражнения на развитие силы;

б) упражнения на развитие гибкости;

в) упражнения на развитие выносливости;

г) упражнения на развитие ловкости;

д) упражнения на расслабление мышц.

*3. По принципу использования предметов и снарядов*

а) без предмета;

б) с предметом (гимнастическая палка, гимнастическая скакалка, обруч, мяч, флажки, погремушки…)

в) с сопротивлением (резиновые жгуты, эспандеры, амортизаторы…)

г) с отягощением (гантели, гири, набивные мячи…)

д) на снарядах массового типа (стенка, скамейка, лестница…)

*4. По признаку организации группы*

а) одиночные;

б) в парах;

в) в тройках;

г) в кругу;

д) на месте;

е) в движении.

*5. По признаку исходного положения*

а) из стоек;

б) из седов;

в) из приседов;

г) из положения лежа;

д) из положения упора.

**3. Использование предметов в общеразвивающих упражнениях**

Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнить движение в определенном ритме и темпе. Некоторые предметы (например, скакалка, мяч) способствуют отчетливости этих восприятий.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование палок, обручей и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (резиновые, набивные мячи и др.). Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие в целом. Совершенствование координации движений пальцев важно для учебной деятельности ребенка в детском саду и школе.

В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, уступать товарищу предмет, который хотелось бы взять самому, оказывать помощь воспитателю в их подготовке.

Наряду с общим влиянием каждый из предметов в зависимости от физических свойств оказывает своеобразное воздействие — движения приобретают плавность или резкость, четкость, силу и т. п. Погремушка — первый предмет, который можно дать детям, выполняя упражнения. **Погремушка**вызывает радость, повышает мышечное напряжение, оказывает комплексное воздействие на анализаторы: зрительный, слуховой, тактильно-двигательный. Погремушка должна быть красочной, приятной на ощупь, легкой (лучше из пластмассы), удобной для захватывания всей кистью.

**Флажки**также хорошо знакомы малышам. Они бывают в руках ребенка на каждом празднике. Действия с флажками требуют большой координации кистей: их нужно держать так, чтобы они не были опасны. Уже в средней группе детей учат двум способам держания флажков:

1) палочка флажка составляет как бы продолжение руки;

2) палочка направлена вертикально к руке полотнищем вверх. Смена способов держания флажка хорошо развивает кисть руки. С флажками удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи. Физическую нагрузку флажки увеличивают незначительно, поэтому они применяются преимущественно в младших и средней группах.

**Кубики** (6X6 см) по влиянию на характер движения сходны с погремушками и флажками, но требуют более точных и тонких движений кистей рук. В упражнениях, где нужно положить кубики в определенном месте на пол, друг на друга, рядом и т. п., особенно активно развиваются пространственные ориентировки. Ребенку нужно в динамике и довольно быстром темпе сопоставить положение кубиков по отношению к указанным ориентирам или друг к другу (например, наклониться, поставить кубики между ног, ровно, рядом). Кубики мало влияют на напряжение крупных мышц туловища, ног, поэтому используются преимущественно в младших и средней группах.

**Ленты с палочками (без палочек), султанчики (пучок лент).** Динамичность мягкой переливающейся ткани вызывает у детей стремление выполнять упражнение красиво. Ленты и султанчики помогают более отчетливо выделить в движении плавность, мягкость или стремительность. В младшей и средней группах употребляются ленточки и султанчики, в старших — ленты на палочках и без них.

**Мячи резиновые** (разных диаметров — от 20—22 до 6—8 см); волейбольные, теннисные, набивные (весом до 1 кг). Мяч — постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с большими и малыми мячами подготавливают к метанию. Они способствуют прежде всего развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировки в пространстве. Упражнения с большими и средними мячами проводятся в младших группах. Малыши знакомятся со свойствами мяча, осваивают основные приемы его ловли из разных положений. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения. Малыши могут выполнять и те упражнения с мячом, в которых используются и другие предметы (например, поднять руки с мячом вверх, присесть, коснуться мячом пола и т. п.). В комплексы нужно включать, помимо этих упражнений, и такие, в которых проявляются свойственные мячу качества (например, прокатить мяч вокруг одной, другой ноги). В средних и старших группах используют мячи всех размеров. Дети перекатывают их, перебрасывают и перекладывают из руки в руку, за спиной и т. п. Все упражнения с мячом хорошо развивают силу и ловкость пальцев, координацию, быстроту движения, однако нагрузка на мышцы плечевого пояса, туловища увеличивается незначительно.

*Упражнения с набивными мячами* более полезны для развития силы мышц, формирования стопы, развития дифференцировки мышечного напряжения.

**Гимнастические палки, шест**(длина 60—65, 80—90 см, 2,5—3 м). В упражнениях с ними увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног. Кроме того, дети лучше контролируют свое выполнение движений. Постоянная нагрузка на кисти, разнообразные способы хвата (двумя или одной рукой, за концы и ближе к середине, снизу и сверху) развивают силу и координацию движений пальцев. Совместные действия с длинными палками, шестом способствуют точности движений.

Гимнастические палки дают детям уже среднего возраста. Из всех предметов гимнастические палки используются чаще, так как они особенно конкретизируют восприятие движений, значительно повышают физическую нагрузку, влияют на формирование осанки. Шесты рекомендуются детям старшего возраста.

**Обручи.** Упражнения с обручами дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц. Различные хваты обруча, движение его в руках развивают мышцы кистей и предплечий. Многие упражнения оказывают большее влияние на развитие координации, пространственных ориентировок, чем упражнения с палками. Упражнения с большими обручами развивают согласованность действий, координацию, Кроме того, в эти упражнения можно включать простейшие элементы художественной гимнастики.

**Скакалки, веревки.** Упражнения с этими предметами развивают ловкость, координацию, ритмичность движений (при подскоках). Особое влияние они оказывают на укрепление кистей и формирование стопы (в упражнениях босиком в исходном положении, наступая на скакалку, захватывая пальцами ног скакалку и т. п.). Если скакалка натягивается в прямых руках, перетягивается из одной руки в другую (при поворотах, боковых наклонах) или друг к другу (в парах), то такие упражнения хорошо развивают силу.

**Гимнастические скамейки** (ширина 20 см, длина 4—5 м, высота 20—25 см). В упражнениях на скамейке значительно возрастает нагрузка на определенные группы мышц, так как здесь появляются необычные исходные положения, в которых отдельные части тела закрепляются, фиксируются. При этом приходится преодолевать вес собственного тела, сопротивление опоры — мышцы и связки больше растягиваются, напрягаются. Упражнения на скамейках стоя активно влияют на развитие функции равновесия, особенно если добавляются мелкие предметы (мячи, флажки в руках и т. п.), если к тому же уменьшается площадь опоры (поднимание на носках, стояние на одной ноге). Усложняется и координация: нужно согласовывать движения разных частей тела, одновременно действовать с предметами. И все это происходит на уменьшенной и повышенной площади опоры. Упражнения на гимнастической скамейке целесообразно использовать в работе с детьми старшего возраста.

**Гимнастическая лестница** создает возможность для увеличения нагрузки на крупные группы мышц (держась за рейку, наклоны вперед, в сторону), постоянно работают кисти при захвате реек. При этом хорошо формируется осанка (укрепляются мышцы, улучшается гибкость позвоночника).

**4. Требования к отбору общеразвивающих упражнений**

При построении комплексов исходят из педагогических задач, учитывают особенности возраста, физическую подготовленность детей, формы работы. В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

1. Упражнения оказывают разностороннее воздействие. Поэтому в комплекс входят упражнения для разных частей тела, необходимые для развития разных физических качеств.

2. Особое внимание уделяют упражнениям на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, дыхания.

3. Каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера. Например, после упражнений для туловища (повороты в стороны) следует упражнение для ног и брюшного пресса, затем опять для туловища, но другого характера (наклоны вперед) и т. д.

4. В работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки. Из двух однотипных упражнений одно подбирается простое, другое сложное, в котором движения выполняются с большим напряжением.

5. Упражнения, сложные по координации, требующие внимания, предшествуют тем, которые просты по структуре и выполняются со значительным мышечным усилием (приседания, упражнения из исходного положения лежа и т. д.)

6. Упражнения соответствуют назначению комплекса (комплекс для утренней гимнастики направлен на укрепление, оздоровление организма, упражнения известные; комплекс физкультминутки — предупреждение умственного напряжения, повышение обменных процессов, упражнения известные, предельно простые).

Учитывая эти положения, упражнения в комплексах для детей дошкольного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

1. Специальные дыхательные упражнения (если они есть) проводятся первыми, так как требуют внимания. Кроме того, создаются благоприятные условия для дальнейшей физической работы (без музыкального сопровождения).

2. Упражнения для рук и плечевого пояса — для формирования правильной осанки. При отсутствии специальных дыхательных упражнений по возможности надо фиксировать вдох и выдох.

3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.

4. Упражнения для ног из исходного положения стоя (махи, приседания и т. д.; упражнения на координацию с некоторыми элементами спортивной гимнастики: выставление ног с оттягиванием носка; на развитие функции равновесия).

5. Наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.).

6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т. п.

7. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс общеразвивающих упражнений следует прыжковыми упражнениями или бегом, чередуя его с ходьбой.

Для утренней гимнастики комплексы могут использоваться полностью, а на физкультурном занятии прыжковые упражнения и бег снимаются. Снимают нагрузки и регулируют дыхание упражнения для плечевого пояса и рук. Ими можно заканчивать занятия. Иногда повторяют первое упражнение. Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, усложнения структуры упражнений, характера используемых предметов.

**5. Требования к проведению общеразвивающих упражнений**

1. Коротко и точно по терминологии называть упражнение.

2. Технично, в определенном темпе и при удобном для просмотра построении показывать упражнение.

3. Правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды для выполнения упражнений.

4. Оказывать помощь занимающимся, использовать при проведении зеркальный показ, подсказ, показ в профиль, подсчет.

5. Добиваться точного и синхронного выполнения упражнений.

6. Замечать и своевременно исправлять ошибки.

**6. Правила записи общеразвивающих упражнений**

Краткая и точная запись ОРУ имеет важное значение для их понимания.

При записи отдельного движения учитывается следующая последовательность:

1. Порядковый номер упражнения – пишется обязательно римской цифрой.

2. Исходное положение – указывается исходное положение ног, рук.

3. Счет – указывается арабская цифра. Каждый счет указывается с новой строки, в столбик.

4. Название движения - наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.

5. Направление движения - вправо, влево, назад и т. п.

6. После указания направления движения ставится запятая и указывается положение или движение рук.

7. Конечное положение.

Например:

I. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову

1 – наклон вправо, руки вверх

2 – И.п.

3 – наклон влево, руки вверх

4 – И.п.

**7. Методика проведения общеразвивающих упражнений**

В методику проведения упражнений входят: организация детей (построение их для выполнения упражнений), подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениям.

Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.

Воспитателю необходимо удобно расположить каждого ребенка, чтобы он хорошо видел выполнение движений педагогом. На все это отводится примерно 15—30 с, иначе внимание детей рассеивается. Для выполнения общеразвивающих упражнений малышам легче всего встать в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши могут стоять в свободном построении.

Раздача и сбор пособий также должны проводиться очень быстро. В младших группах используются погремушки, флажки, ленточки, платочки, султанчики, колечки, кубики, мячи средних размеров, стулья.

Мелкие предметы не должны быть многоцветными (достаточно одного или двух цветов), иначе дети начинают отвлекаться, рассматривать, что есть у товарища. Пособия двух цветов удобны и как пространственные ориентиры: они помогают приучить детей к различению правой и левой стороны. Цвет предмета должен быть насыщенным, ярким (на физкультурных занятиях и утренней гимнастике красные флажки не используются). Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат предметы, как их брать держать. Это проводится в начале года, когда пособие вносится впервые. Все указания дают детям по ходу действия с предметами. В дальнейшем достаточно краткого указания, напоминания.

*Методы и приемы обучения*. 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 и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения; каждое упражнение повторяется целиком, в неизмененном виде.

Вначале воспитатель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает им принять нужное исходное положение, при этом часто прибегает к образным сравнениям: «Расставьте немного ноги, поставьте их так, чтобы получилась ровненькая дорожка». Затем упражнение показывается, одновременно поясняется воспитателем и тут же выполняется детьми. Предлагаемый образ должен быть хорошо знаком детям. Воспитателю нужно стремиться к максимальной выразительности. Это побуждает детей лучше передать характер движения.

Отличительной особенностью объяснения является то, что оно носит целостный характер: «Присесть, постучать флажками о пол, выпрямиться». При этом не дается пояснений, как держать руки, ноги, спину. Воспитателю надо помнить, что малыш порой не понимает общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку.

Правильно выполнить движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в групповой комнате. Это дается в игровой, занимательной форме. «Повернитесь, посмотрите, где мишка сидит. Мишенька пришел к нам заниматься. А теперь повернитесь ко мне»,— говорит воспитатель. Количество ориентиров разного типа должно ограничено, так как дети быстро отвлекаются.

По ходу выполнения упражнений воспитатель часто дает указания. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений. Не все распоряжения понятны каждому ребенку, иногда надо помочь ему принять правильное положение, при котором малыш легко справиться с заданием.

Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения. Подсчет упражнений и музыкальное сопровождение в младших группах не даются.

При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой. Большей частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение. Подчеркиваются характерные моменты движения, часто в образной форме. Таким образом, оценка способствует закреплению правильных двигательных представлений: «Хорошо, легко подпрыгивает Лена, как мячик!» Иногда оценка дается ребенку еще до выполнения движения: ««Сейчас Сережа тоже поднимет руки вверх и посмотрит на них». Воспитатель напоминает ребенку, как нужно правильно выполнить упражнение. Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений.

**8. Способы обучения общеразвивающих упражнений**

Как правило, ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей и процесс обучения чаще всего сводится к запоминаниям последовательности упражнений в комплексе. При овладении ОРУ необходимо особое внимание обратить на устранение ошибок в исходных и конечных положениях.

Наиболее действенными способами обучения ОРУ являются следующие способы:

*1. Способ обучения - по показу*

Преподаватель демонстрирует упражнение «зеркальным способом», указывает исходное положение, технику самого движения и его конечное положение. Затем подает команду «И.п – принять!». Делается пауза для устранения возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!». Проводящий выполняет упражнение, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения. ОРУ рекомендуется укладывать в счет. Заканчивают упражнение по команде «Стой!». Она подается вместо последнего счета.

*2. Способ обучения - по рассказу*

Этим способам пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая И.п., и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и. т. д. Команды аналогичны тем, какие подаются при обучении способом по показу

*3. Способ обучения - по рассказу и показу*

Педагог показывает упражнение, объясняет, что и как нужно выполнять, обращает внимание на наиболее трудные места и важные детали техники упражнения.

*4. Способ обучения - по разделениям.*

Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок, то есть детально разобрать все И.п. После команды «И.п – принять!» - преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Руки вверх, правую ногу назад на носок – Делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону – Делай два!», «Сменить положение ног – Делай три!», «И.п – Делай четыре!».

**9. Способы проведения общеразвивающих упражнений**

*1. Раздельный способ проведения*

Внешними признаками являются пауза для объяснения между отдельными упражнениями комплекса, для проведения комплекса ОРУ предварительно ведется обучение упражнению одним из приемов описанных выше (по показу, рассказу…). То есть объяснение и показ каждого упражнения, назначение его, характер выполнения.

*2. Поточный способ проведения*

Предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, упражнения выполняются непрерывно одно за другим, сериями (2-4 серии по 4-6 упражнений в каждой серии). Упражнения должны быть знакомы занимающимся или предварительно разучены, переходы к следующему упражнению должны быть просты и удобны, требуют музыкального сопровождения.

*3. Проходной способ проведения*

Выполнение упражнений по ходу, или же в колонне по одному, или в колонне по четыре, или же шеренгами.

*4. Игровой способ проведения*

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры насыщенны движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и т. д.). Соревновательный способ проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся.

Для повышения интереса, активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся, рекомендуется использовать следующее:

1) хлопки руками;

2) перемену мест во время выполнения упражнения на последние 2-а счета;

3) выполнение упражнений при различном размещении занимающихся.

**Комплекс ОРУ №1 с кубиками**

**I.**«Птицы летят на юг»

И.п. - О.с. кубики в  руках вниз

1- кубики в стороны  
2 - кубики вверх  
3 - кубики вперед  
4 - И.п. (5-6 раз)

**II**. «Птенчики разминаются»

И.п. стойка ноги врозь,  кубики к плечам

1-4- круговые вращения  локтями  вперёд

1-4- круговые вращения  локтями назад (по 2 раза в каждую сторону)

**III**. «Коробочка»

И.п. сед на пятках, (кубики перед коленями на полу) руки за головой, локти в стороны

1- сгруппироваться, локти свести вместе и достать ими колени

2- И.п. (5-6раз)

**IV**. «Ножницы»

И.п. лежа на спине,  руки с кубиками в стороны, ноги вместе

1-согнуть ноги

2 - поднять прямые ноги вверх

3 - счет 1

4 - И.п. (5 раз)

**V**. «Ласточка»

И.п. лежа на животе, руки с кубиками вдоль туловища, ноги врозь

1- приподнять плечевой пояс и руки

2- И.п. (5-6 раз)

**VI**. «Кубики стучат под коленом»

И.п. О.с, руки с кубиками в стороны

1- поднять колено правой ноги, стукнуть кубиком об кубик под коленом, носочек тянем вниз

2- И.п. (по 3 раза каждой ногой)

**VII.** Подскоки на месте на двух ногах, стуча кубик об кубик.  
Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №2 с кубиками**

**I**. «Кубик о кубик»

И.п. - ноги врозь, кубики за спиной

1- кубики вытянуть вперёд

2-3 – стукнуть кубик о кубик

4 – И.п.

**II**. «Кубик по коленям»

И.п. ноги на ширине плеч, кубики у пояса

1- наклон вперёд, кубики к коленям

2 – И.п.

**III.** «Не задень кубики»

И.п. сед,  кубики на полу ближе к пяткам

1- согнуть ноги в коленях, подтянуть к себе

2- И.п.

**IV**. «Повороты»

И.п. сидя на пятках, кубики у плеч

1- поворот в правую сторону

2 – И.п.

3 – поворот в левую сторону

4 – И.п.

**V**. «Приседания»

И.п. узкая стойка ноги врозь, кубики у пояса

1- присесть, руки с кубиками вытянуть вперёд

2 – И.п.

**VI**. «Прыжки»

Выполнить прыжки в чередовании с ходьбой.  
Восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №3 с кубиками**

**I.**«Кубики вместе»

И.п. ноги врозь, кубики в стороны

1 – кубики вверх, посмотреть

2 – И.п.

**II**. «Подъёмный кран»

И.п. ноги врозь, кубики вниз

1 – кубики в стороны

2 – наклон вправо (влево)

3 – счет 1

4 – И.п.

**III.** «Постучим»

И.п. ноги врозь, кубики у плеч

1 – наклониться вперёд

2-3 постучать по коленям

4 – И.п.

**IV**. «Достань носки»

И.п. сед, кубики в руках

1-3 – наклон вперёд, достать кубиками носки ног

4 – И.п.

**V**. «Приседания»

И.п. О.с., кубики в руках внизу

1- присесть, кубики положить на пол

2 – И.п.

3 – присесть, кубики взять в руки

4 – И.п.  
  
**VI**. «Прыжки»

Кубики положить на пол на небольшом расстоянии друг от друга.

И.п. О.с. Прыжки вперед на двух ногах через кубики.  
Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №4 с малым мячом**  
**I.** И.п. - ноги врозь, мяч в левой руке  
1 - подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч над головой в правую руку

2 – И. п. мяч в правой руке

3-4 - то же другой рукой (8 раз)  
  
**II**. И. п. - ноги врозь, руки  в стороны, мяч в левой руке

1 - поворот налево, правой рукой взять мяч с левой руки

2 - И. п.,  мяч в правой руке

3 - поворот направо, левой рукой взять мяч с правой руки  
4 - И.п. (8 раз)  
  
**III**. И. п. – О.с, мяч в правой руке

1 - присед, руки вперед

2 - И. п. (6 - 8 раз)  
  
**IV**. И. п. – О. с., мяч в левой руке

1 – согнуть левую вперед, переложить мяч под коленом в правую руку

2 – И.п.

3 - согнуть правую вперед, переложить мяч под коленом в левую руку (6 раз)  
  
**V**. И. п. – широкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке

1 – наклон вперед-книзу к правой ноге

2 – прокатить мяч к левой руке  
3 - наклон вперед-книзу к левой ноге, мяч в левую руку   
4 - И.п., мяч в левой руке (6 раз)  
   
**VI**. И.п. - мяч на полу перед ногами, О.с, руки на пояс  
Перепрыгнуть через мяч.  
Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №5 с мячом**

**I.**«Мяч за голову»

И. п. ноги врозь, мяч внизу

1- мяч вверх

2- И. п.

3-4 – то же (8 раз)

**II**. «Качаем мяч»

И. п. ноги врозь, мяч над головой

1 –наклон вправо

2- И. п.

3-4- то же, в левую сторону (по 4 раза).

**III.** «Коснуться пола»

И. п. стоя на коленях, мяч у левого колена

1-2- левой рукой прокатить мяч к правой руке

3-4- то же, влево (по 5 раз)

**IV**. «Поднимаем мяч»

И. П. - сед, мяч зажат между ступнями ног

1-2-приподнять мяч прямыми ногами вперед-вверх

3-4- И. п.

**V**. «Катаемся как мячики»

И. П. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги вместе

1-2- повернуться со спины на живот

3-4- повернуться с живота на спину

**VI**. И.п. - О.с, мяч в руках перед грудью  
  
1 - прыжком ноги врозь, мяч вперед  
2 - И.п.  
3-4 - то же  
Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №6 с мячом**

**I**. Упражнение для рук

1. И.п. – ноги врозь, руки с мячом вниз  
   1- руки с мячом вперед  
   2 - руки вверх над головой  
   3 - руки вперед  
   4 - И.п.  
     
   II. Повороты вправо-влево  
   И.п. – ноги врозь, руки с мячом вниз  
   1- поворот вправо, руки с мячом вперед - вправо  
   2 - И.п.  
   3- поворот влево, руки с мячом вперед -влево  
   4 - И.п.  
     
   **III**. Наклоны к ногам  
   И.п. - широкая стойка ноги врозь,  руки с мячом вниз  
   1- наклон прогнувшись, мячом коснуться правого колена   
   2- наклон вперед-книзу, мячом коснуться носочков ног  
   3- счет 1  
   4- И.п.  
   То же к правой ноге.  
     
   **IV**. Приседания  
   И.п. - О.с. руки с мячом внизу  
   1- присед, мяч вверх  
   2- И.п.  
   3-4 то же  
     
   **V.** Передача мяча  
   И.п. - О.с. руки с мячом перед грудью  
   1- согнуть правую вперед, мяч вверх  
   2 - И.п.  
   3- согнуть левую вперед, мяч вверх   
   4 - И.п.  
     
   **VI**. Поднимание ног  
   И.п. - лежа на спине, ноги вместе вытянуты, мяч в руках вперед  
   1- поднять  прямые ноги к мячу  
   2- И.п.  
   3-4 то же

**VII**. Катание мяча  
И.п. - сед ноги врозь, мяч у правой ноги   
1-2- перекатываем мяч от правой ноги к левой  
3-4- перекатываем мяч от левой ноги к правой  
  
**VIII**. Прыжки на двух ногах вокруг мяча  
И.п. - О.с. мяч лежит на полу  
1-4 - прыжки вокруг мяча вправо  
1-4 -ходьба вокруг мяча в право  
То же прыжки и ходьба влево

**Комплекс ОРУ №7 с гимнастической палкой**

**I**. И. п. О.с. палка внизу

1 - палку вперед, правую ногу назад на носок

2 – И.п.

То же левой ногой (6 раз).

**II**. И. п. О.с.  палка вверху, руки прямые

1 - присесть, палку вперед;

2 - И.п.

(6 - 7 раз).

**III**. И. п. стойка ноги врозь, палка за голову, на плечи

1- поворот  вправо  
2 - И.п.  
3 - поворот влево  
4 - И.п.  
 (5 - 6 раз).

**IV**. И. п. сед  ноги врозь, палка на коленях

1 - палку вверх

2 - наклон к правой ноге, коснуться носка

3 - выпрямиться, палку вверх;

4 - И.п.

То же к левой ноге (5 - 6 раз).

**V**. И. п. лежа на спине, палка в прямых руках за головой

1 - поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги

2 - И.п.

То же левой ногой (5 - 6 раз).

**VI.**И. п. лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой

1-2 - поднять плечи, прогнуться

3-4 - И.п.

(5 - 6 раз).

**VII**. И. п. О.с.  палка внизу

1 - прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 - И.п.  
(8 -10 раз)  
Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №8 с гимнастической палкой**

**I.**«Передай палку»

И. п. ноги врозь, руки в стороны, палка в правой руке, хват  за середину

1- руки вперед, переложить палку в левую руку

2- И.п., палка в левой руке  
3-4  - то же

(6-8 раз)

**II**. Наклоны в стороны

И. п. ноги врозь, палка на лопатках

1- наклон вправо (влево)

2- И.п.

(6-8 раз)

**III.** Наклоны вниз

И. п. ноги врозь, палку на  грудь

1- наклон вперёд прогнувшись,  палку вперед

2- И.п.

(6 раз)

**IV**. Приседания

И. п. О.с., палка стоит вертикально на полу, хват руками за верхний конец

1-присед, развести колени, руками скользить вниз по палке

2- И.п.

(7 раз)

**V.**«Выпрями ноги»

И. п. сед, согнув ноги перед палкой, лежащей на полу

1- перенести ноги через палку, выпрямить их вперед-ввверх

2- И.п. (ногами палку не задевать)

(7 раз)

**VI**. «Достань палку»

И. п. лёжа на спине, палка в руках за головой

1-3 - ноги вверх за голову, достать до палки

4 - И.п.

(6-7 раз)

**VII**. Поднимаем колени

И. п. О.с., палка вверху

1-согнуть правую (левую) ногу, опустить палку на колено

2- И.п.

(6-8 раз)

**VIII**. Прыжки  
И.п. - О.с. палка у левой ноги  
Прыжки на двух ногах боком через палку  
Ходьба на месте, восстановить дыхание

**Комплекс ОРУ №9 с гимнастической палкой  
  
I**. И. п. - стойка ноги врозь, палку вниз

*1-2 -*палку вверх, встать на носки - вдох

*3-4 -*И. п. - выдох  
  
**II**. И. п. - О. с, палка вниз

*1*- палку к груди  
2 - палку на лопатки  
3- счет 1  
4 - И.п.  **III**. И. п. - О. с, палка в согнутых руках за спиной

*1 -*наклон вправо, правая в сторону на носок  
2 - И.п.  
3 - наклон влево, левая в сторону на носок  
4 - И.п.

**IV**. И. п. - стойка ноги врозь, палка на лопатки

*1 -*поворот туловища направо

*2 -* наклон прогнувшись  
3 - счет 1  
4 - И. п.  
То же налево   
  
**V**. И. п. - то же  
1 - выпад правой вперед  
2 - И.п.  
3 - выпад левой вперед  
4 - И.п.  
  
**VI**. И. п. - О.с.  руки на пояс, палку на пол ближним концом к ногам

*1-4 -*прыжки с продвижением вперед через палку до конца палки1-4 - прыжки с продвижением назад через палку до начала палки   
Ходьба на месте, восстановить дыхание.

**Комплекс ОРУ №10 с гимнастической палкой  
I**. И.п. – стойка ноги врозь, палка вертикально в правой руке вперед, хват за середину

1-4 – кисть вправо-влево, махи вертикально палкой впереди (3 - 4 раза)

1-4 – то же кистью левой руки (3 – 4 раза)  
  
**II.** И.п. – стойка ноги врозь, палка горизонтально в правой руке к плечу, хват за середину палки, левая на пояс

1 – палку вверх

2 – И.п.

3 – палку в сторону

4 – И.п.

То же с правой руки (3-4 раза)

**III.** И.п. – узкая стойка ноги врозь, палку вперед  вертикально  за нижний край, кисть  к кисти

1-4 – перебирать кисти рук  вверх до верхнего края палки

1-4 – то же с верхнего края палки к нижнему  вниз  
  
**IV**. И.п. – ноги врозь, руки в стороны, палка вертикально в левой руке

1- наклон влево, правую руку вверх-влево

2 – И.п.

3-4 – то же

1-4 – то же в правую сторону, палка вертикально в левой руке  
  
**V.** И. п. - стойка ноги врозь, палку вниз сзади

*1-2 -*наклон прогнувшись, палку назад

*3-4 -* И. п. – вдох  
  
**VI**. И. п. – сед согнув ноги, палку на пол под колени

1 – правую вперед через палку

2 – левую вперед через палку

3 – правую назад через палку

4 – левую назад через палку  
  
**VII.** И.п. – лежа на животе, палка вертикально вперед двумя руками

1-3 -  приподнять нижний край палки

4 – И.п.

**VIII**. И. п. - О. с, палку на пол поперек

*1-4 -*передвижение прыжками на правой ноге, вокруг лежащей палки.

1-4 - ходьба на месте

То же, начиная с левой ноги.