

Тема1-2. Общеразвивающие упражнения в детском саду

План:

1. Определение, значение ОРУ;
2. Классификация ОРУ;
3. Правила записи Ору
4. Требования к комплексу ОРУ
5. Упражнения, запрещенные для использования в детском саду

1. 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 и используются для разогрева и укрепления разных групп мышц.

Значение общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Они 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 общеразвивающих 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.

Активное дыхание, т.е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка.

Интенсивность окислительных процессов в тканях ребенка выше, поэтому ему необходимо большее количество кислорода. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), т.к. значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. При общеразвивающих упражнениях тренируются диафрагма, 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 внимание на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития детей. Как правило, общеразвивающих 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.

2. Классификация ОРУ в детском саду

1. По анатомическому признаку подбора упражнений, с выделением групп упражнений в зависимости от воздействия на различные части тела:

- а)** упражнение для шеи;
- б)** упражнение для рук и плечевого пояса (упражнения для пальцев, кистей, предплечий и т.д.);
- в)** упражнения для ног (упражнения для стопы, голени, бедра);
- г)** упражнения для всего тела (упражнения для туловища, передней и задней поверхности туловища и т.п.). Классификации упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется ввиду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме, на развитие психофизических качеств:

- ✓ на силу,
- ✓ растягивание (гибкость),
- ✓ быстроту скоростно-силового характера, с преимущественной быстротой движений,
- ✓ на выносливость,
- ✓ ловкость,
- ✓ и другие двигательные способности человека.

3. По признаку методологической значимости упражнений:

- ✓ на координацию движений,
- ✓ осанку,
- ✓ дыхательные упражнения.

4. По признаку использования упражнений:

- ✓ без предмета,
- ✓ с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.);
- ✓ на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.);
- ✓ на тренажерах.

3. Требования к записи ОРУ

*Каждое упражнение должно иметь название.

Далее пишется исходное положение для рук и ног.

Арабскими цифрами обозначаем счет и какие движения под него выполняем.

Работу над дыханием отображаем в графе дыхание, напротив того счета, когда делаем вдох и выдох, если в упражнении трудно отследить четкий вдох и выдох, то дыхание произвольное.

Дозировка зависит от возрастной группы и пишется в графе дозировка, напротив названия.

Образец записи ОРУ

Содержание упражнения	Дозировка	Темп	Дыхание
1. «Полочки» И.П. – ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях; 1 -2 – рывки руками перед грудью; 3 – 4 – рывки руками в стороны	6 раз	средний	произвольное
2. «Наклоны» И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – 3 – наклон вправо (влево); 2 – 4 – И.П.	8 раз	средний	«Выдох» «Вдох»
3 «Лодочка» И.П. – лежа на животе, руки под подбородком, ноги вместе 1 – 6 - поднять прямые руки, ноги вверх, прогнуться; 7 – 8 – И.П.	5 раз	медленный	«Вдох» «Выдох»

Требования к комплексу ОРУ

1. Разогрев мышц идет сверху вниз;
2. Каждое упражнение имеет название;
3. Комплекс ОРУ заканчивается прыжками;
4. В комплексе должны быть упражнения из разных И.П., но после упражнения из И.П. – сидя или лежа не даются прыжки;
5. Все упражнения в комплексе должны быть с одним предметом или без предметов;
6. В комплексе должно быть упражнение, с четки вдохом и выдохом, чтобы можно было поработать над дыханием;
7. В комплексе должно быть упражнение на формирование правильной осанки;
8. Комплекс ОРУ должен соответствовать назначению

5.Упражнения, запрещенные для использования в детском саду

**По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им.Герцена
25 апреля 2002 года**

Упражнение	Рекомендованная замена	Причины ограничения
1. Круговые вращения головой; 2. Наклоны головы назад; 3. Стойка на голове; 4. Чрезмерное вытягивание шеи.	1. Наклоны вперед, в стороны, повороты; 2. Замена отсутствует; 3. Замена отсутствует; 4. Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Изменить положение рук	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника
Тренировка нижнего отдела брюшного пояса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Поднимать и опускать ноги попеременно	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза
Кувырок вперед	Замена отсутствует	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи
Перекат на спине, удерживая руками колени	Выполнять упражнение только со страховкой педагога	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника
Прогиб в поясничном отделе из положения я лежа на животе с упором на выпрямленные руки	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков
Сидение на пятках	Сидение по-турецки	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Изменить положение рук: в стороны или на поясе	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса
Висы более 5 секунд	Замена отсутствует	Слабость и перерастяжение

		связочно-мышечного аппарата
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Прыжки только на гимнастических матах	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Бег в спортивной обуви	Несформированность костей плюсны
Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы до старшей группы	Ходьба на носках и на пятках	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы