

Консультация для родителей:

«Общеразвивающие упражнения и их роль в физическом воспитании детей»

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 – 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. 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.

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, 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.

Упражнения указанных групп могут быть направлены:

- На развитие отдельных двигательных качеств и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и т.д.;
- На развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;
- На повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно – сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Все общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (упражнения с палками, мячами, обручами, флажками, скакалками, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, стульев и пр.)

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.

Оздоровительная направленность упражнений

Руководствуясь принципом оздоровительной направленности, который выдвигает правило «не навреди здоровью» использование физических упражнений требует соблюдения правил:

- ограничения резкого выполнения движений с большой амплитудой, особенно в шейном и поясничном отделах;
- исключения задержки дыхания в упражнениях, направленно развивающих такие качества как сила и гибкость;
- исключения движений, связанных с выполнением скручивания позвоночника.
- Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная осанка. В детском возрасте она неустойчива, легко могут появляться изменения положительного и отрицательного свойства. Многие общеразвивающие упражнения, в особенности те, в которых укрепляются крупные мышцы плечевого пояса и спины, способствуют формированию правильной осанки.
- Сердце – тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малейшие изменения в физической работе. Систематическое применение общеразвивающих упражнений положительно сказывается на функции сердца, т.к. нагрузка увеличивается постепенно, четко дозируется. В результате сердечная мышца становится сильной, осуществляется перестройка работы в связи с меняющейся нагрузкой. Общеразвивающие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему..
- Упражнения, направленные на укрепление дыхательной системы, формирование навыков рационального дыхания, называются дыхательными. Сила дыхательных мышц влияет на подвижность грудной клетки, активно развивает легочную ткань и способствует глубокому полноценному дыханию. У ребенка дыхательные мышцы силой не отличаются, их надо развивать.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах

тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами

- Характерные особенности ОРУ:
- Просты и доступны всем категориям занимающихся.
- Оказывают относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.
- Позволяют легко регулировать нагрузку.