

## **Требования к комплексу общеразвивающих упражнений и методика обучения детей их выполнению**

**Основные понятия:** общеразвивающие упражнения, имитационные упражнения, комплекс, исходное положение, основная стойка, группировка, осанка, мышечное напряжение, амплитуда движения, дозировка.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они способствуют оздоровлению организма, формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению дыхания. С помощью общеразвивающих упражнений развиваются двигательные способности, готовится нервно-мышечный аппарат для выполнения более сложных движений.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеют исходные положения. Применяются следующие исходные положения. Для ног - основная стойка (пятки вместе, носки врозь); стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч); стойка ноги врозь, правая или левая впереди; стойка ноги скрестно (правая перед левой или наоборот); стойка ноги сомкнуты (носки и пятки вместе); стойка одна ступня продолжение другой. Для рук: руки внизу; руки вперед; руки вверх; руки на пояс; руки к плечам; руки перед грудью; руки за спину; руки за голову; руки в стороны; руки назад.

Упражнения могут выполняться из положения сидя, а также лежа на полу при различных положениях ног (согнутых, прямых).

Положения сидя: сед ноги врозь (ноги вместе); сед углом; сед на пятках; сед согнув ноги, сед в группировке; сед согнув ноги скрестно.

Положения лежа: лежа на спине; лежа на животе; лежа правым (левым) боком; лежа кольцом – тело прогнуто, руки отведены вверх-назад с захватом согнутых ног.

Различные исходные положения используются для более эффективного воздействия на организм ребенка.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений следует руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть доступны детям, необходим последовательный переход от простых упражнений к более сложным;
- упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп, иначе быстро наступает утомление местного характера;
- нагрузка должна постепенно возрастать;
- в комплекс обязательно должны включаться дыхательные упражнения, упражнения для формирования осанки и стопы.

В младшем дошкольном возрасте в процессе использования общеразвивающих упражнений решаются следующие задачи:

- учить детей начинать и заканчивать упражнение одновременно;
- правильно выполнять упражнение в обобщенном виде;
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;
- знать и уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей упражнения подбираются простые, состоящие из двух частей (присели – встали, подняли руки – опустили), большинство упражнений для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения – стоя, упражнения для туловища – из исходного положения сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена. В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из исходного положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такое содержание: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки назад за спину;

хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Упражнения для туловища предлагаются следующие: из положения сидя, поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняются с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей. Предметы и игрушки предварительно раскладываются на стульях или гимнастической скамейке и дети по указанию воспитателя самостоятельно берут их, а затем аккуратно кладут на прежнее место. Малышам вполне доступны имитационные упражнения, которые используются как общеразвивающие (помашем руками, как птички машут крыльями, попрыгаем как зайчики). Подражательные упражнения заинтересовывают ребенка, помогают лучше справиться с заданием. Педагог показывает и объясняет упражнение детям, а затем 5-6 раз выполняет его вместе с малышами. Показ упражнения дается зеркально. Объяснение носит целостный характер. По ходу выполнения упражнений воспитатель дает указания, которые развивают у детей чувство ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнение. Подсчет упражнений в этой группе не дается.

В среднем дошкольном возрасте появляются новые задачи по обучению детей выполнению общеразвивающих упражнений. Содержание их следующее:

- приучать детей правильно называть и выполнять общеразвивающие упражнения, связанные с работой крупных групп мышц;
- принимать различные исходные положения и добиваться их четкости;

- знать и сохранять положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания и т.п.);
- начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию воспитателя;
- знать несколько простых упражнений и уметь выполнять их самостоятельно.

Структура упражнений в средней группе усложняется, как правило, упражнения состоят из четырех частей (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз). Возрастают требования к качеству их выполнения: дети должны уметь стопы располагать параллельно, стоять подтянуто, голову держать прямо, руки выпрямлять вдоль туловища, при приседаниях следить, чтобы голова и туловище не наклонялись вперед. Исходные положения становятся разнообразнее: применяются положения сидя, лежа на спине, на животе. По-прежнему основное внимание уделяется упражнениям для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Увеличивается количество упражнений с различными пособиями (мячами, обручами, палками, ленточками). Как правило, это упражнения аналитического характера, в которых отчетливо выделяется каждая часть. Темп выполнения упражнений становится более четким, поэтому вводится счет. Имитационные и образные упражнения по-прежнему имеют место, однако они более сложны по структуре.

Новое упражнение воспитатель называет, а затем объясняет и показывает детям, как правильно его выполнить. Показ должен быть технически грамотным, ритмичным, с четким исходным положением. При этом важно обозначить словами направление отдельных частей тела. Необходимо контролировать у детей четкость исходного положения, напоминать, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Знакомое упражнение педагог предлагает выполнить только по его названию или по показу начальной части, заканчивает упражнение ребенок по собственному представлению. Можно предложить кому-нибудь из детей

объяснить последовательность выполнения упражнения. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

В старшей группе детского сада возросшие физические возможности детей определяют более сложные задачи обучения общеразвивающим упражнениям:

- учить четко принимать различные исходные положения;
- выполнять упражнения с большой амплитудой движений;
- знать и правильно выполнять технические элементы упражнения;
- выдерживать заданный ритм движения;
- уметь перестроить упражнение по образцу или словесному указанию педагога, выполнять его в разных вариантах.

В старшем дошкольном возрасте общеразвивающие упражнения становятся значительно сложнее. Дается больше упражнений аналитического характера, вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные упражнения, требующие точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движения, четкости не только исходных, но и промежуточных положений. В упражнениях для туловища чаще даются повороты и наклоны, больше внимания уделяется дыхательным упражнениям. Используются упражнения, связанные с проявлением силовых усилий (сесть и встать без помощи рук, лежа на спине, поднять обе ноги вверх). Многие упражнения проводятся в парах, выполняются на гимнастической скамейке и гимнастической лестнице. Имитационные упражнения занимают незначительное место.

При обучении общеразвивающим упражнениям основное внимание обращается на воспитание у дошкольников осознанного их восприятия и выполнения. С этой целью детям предлагается описать порядок выполнения упражнения, самостоятельно найти и исправить ошибки в технике, увидеть отличия и сходства в выполнении упражнения двумя детьми. Большинство упражнений выполняется только по объяснению воспитателя и не сопровождается показом. Новое упражнение и в этой группе требует четкого

показа и объяснения. Однако отдельные части упражнения могут только называться, а не объясняться. Четкости выполнения способствует счет и темп музыкального сопровождения. Используются команды («Приготовиться, начинай» и др.). Каждое упражнение повторяется до 10-12 раз.

При записи общеразвивающих упражнений указывается его название, исходное положение, движения различными частями тела, конечное положение, дозировка. Придерживаться правил записи общеразвивающих упражнений нужно независимо от того, для какой возрастной группы они составляются.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Опишите оздоровительную направленность общеразвивающих упражнений.
2. Раскройте задачи использования общеразвивающих упражнений в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте.
3. Какие исходные положения для ног (рук) вам известны?  
Какова методика обучения детей младшего (среднего, старшего) дошкольного возраста общеразвивающим упражнениям?