

Консультация на тему: « Роль общеразвивающих упражнений при ходьбе на месте и в движении»

Общеразвивающие упражнения — это движения отдельными частями тела или их сочетания. Они просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. С их помощью педагог оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка: развивает двигательные способности, формирует правильную осанку и готовит дошкольников к овладению более сложными двигательными умениями и навыками в спортивной и профессиональной деятельности.

С помощью ОРУ можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечного напряжения, с которым они выполняются.

Ору могут выполняться без предметов, с предметами (палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи, эспандеры и т. д.), на различных гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул, фитбол и др.), а так же с помощью друг друга.

В зависимости от педагогической направленности все ОРУ подразделяются на упражнения для развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений, способности напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, на формирование правильной осанки, и дыхательные упражнения.

Упражнения определенной направленности можно применять по воздействию на отдельные группы мышц. Это упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, для мышц ног и всего тела.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса можно выполнять по-разному: кистью, предплечьем, плечом. Это сгибание и разгибание пальцев рук; сгибание, разгибание и круговые движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; поднятие и опускание плеч, выведение вперед и назад. Все эти упражнения выполняются из различных исходных положений, поочередно и одновременно, используя движения рук с движениями других частей тела в различных направлениях.

Упражнения для мышц шеи выполняются в виде наклонов, поворотов, комбинированных движений головой. Эти упражнения требуют особого внимания, так как воздействуют на вестибулярный аппарат, функциональное состояние которого у всех индивидуально.

Упражнения для мышц туловища выполняются из разных исходных положений, можно выполнить наклоны, повороты, их сочетания, круговые, волнообразные и взмаховые движения.

Упражнения для мышц ног разнообразны. Это плавные и пружинные подъемы на носки, приседания и полуприседы, выпады, поднятие прямых и согнутых ног в различных направлениях, круговые движения в суставах, прыжки и многое другое. Все упражнения можно выполнять лежа, стоя на одной или двух ногах, на месте и в движении, сочетая с работой других частей тела.

Упражнения для мышц всего тела, или, комбинированные, включают в себя всевозможные движения, выполняемые в различных исходных положениях (стойка, упор, сед, упор стоя и лежа)

Для более эффективного воздействия на организм дошкольников ОРУ можно выполнять в движении. Это может быть ходьба (на носках, пятках, на внешней стороне стопы, разворот стопы, пятка к носку, в полуприседе и др.); с передвижениями в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, змейкой, по центру, по кругу); специальные виды шага (мягкий, перекатный, пружинистый, острый, высокий, широкий); различные виды шага (прекатный, переменный, приставной, скрестный, с притопом, с небольшими подскоками) ; основные шаги (приставной, скрестный, открытый, выпад, подъем колена, захлест голени).

Все виды ходьбы можно выполнять с различными движениями руками и туловищем. Данные упражнения предпочтительно применять в подготовительной части занятия для подготовки организма к предстоящей работе.