

Никольская Людмила Геннадьевна

инструктор по физической культуре

Семёнова Ирина Николаевна

воспитатель

МДОБУ «Новоарбанский Д/С «Радуга»

п. Новый, Республика Марий Эл

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

***Аннотация:** по методике физического развития детей дошкольного возраста рекомендуется в организованную образовательную деятельность физкультурой включать общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения должны быть просты и доступны дошкольникам, оказывать относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц, позволять легко регулировать нагрузку. Авторы отмечают важность общеразвивающих упражнений, способствующих развитию двигательных, психических качеств ребенка, подготовке его к овладению сложными действиями, развитию силы мышц, быстроты мышечных сокращений, подвижности суставов, формированию правильной осанки.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, воспитанники, ДОУ.*

По методике физического развития детей дошкольного возраста рекомендуется в организованную образовательную деятельность физкультурой включать общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения должны быть просты и доступны детям дошкольникам, оказывать относительно изолированное воздействие на отдельные части тела и группы мышц, позволять легко регулировать нагрузку. Общеразвивающие упражнения, включенные в организованную образовательную деятельность физкультурой, развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность

суставов, формируют правильную осанку. 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. Движения становятся более совершенными, когда выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. Общеразвивающие упражнения мы проводим без предметов и различными предметами: ленточками, погремушками, обручами, гимнастическим палками и др.

В младшем возрасте мы учим воспитанников быстро реагировать на команды воспитателя, ориентироваться в пространстве. Для выполнения упражнений дети встают в круг, разбор и раздача пособий проводится быстро, так как пособия готовятся педагогами заранее. Взрослые выполняют упражнения вместе с детьми. Все упражнения усваиваются только в процессе многократного повторения, каждое упражнение повторяется целиком в неизменном виде. Ребенок не понимает общих указаний, поэтому мы чаще обращаемся к каждому ребенку. Правильно выполнить упражнение помогают зрительные ориентиры. При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой, большей частью она индивидуальна и носит положительный характер, независимо от того, как ребенок выполнил упражнения. В среднем возрасте вводим построение в колонну по два, по три, по четыре, а дети помогают воспитателю подготовить пособия, убрать их на место. Постепенно появляется установка на более осознанное и самостоятельное выполнение движений. Перед разучиванием какого-либо упражнения называем его, затем показываем, как правильно выполнять движения. В зависимости от того, как упражнение усвоено детьми, возможны различные варианты методики проведения: поясняются основные части или те, которые не усвоены. Самостоятельное выполнение упражнений сопровождается вначале словесными указаниями воспитателя, затем дети выполняют самостоятельно. В старшем дошкольном возрасте большинство пособий дети подготавливают сами и активно помогают воспитателю в процессе занятий физкультурой. Основное

внимание в обучении старших дошкольников нами направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения упражнений. Пор мере освоения движений детьми мы сочетаем наглядные и словесные методы обучения. Показ упражнений, повторение их детьми проводятся в четком темпе и ритме. Выполнение упражнений детьми оцениваем кратко и конкретно, с указанием некоторых ошибок.

Таким образом, выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников, улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает в дальнейшем быстрее усвоить сложные формы спортивной техники.

Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999.
2. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. – М.: Владос, 2003.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00055377_0.html
4. Комплекс общеразвивающих упражнений в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kursovikna5.ru/2954_kompleks_obshche_razvivayushchih_uprazhneniy_v_detskom_sadu/index.html (дата обращения: 03.11.2016).