**План:**

**Введение**

1. Значение общеразвивающих упражнений как средства разностороннего развития ребенка.
2. Характеристика общеразвивающих упражнений.
3. Классификация общеразвивающих упражнений.
4. Контроль за дыханием в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.
5. Правила записи общеразвивающих упражнений.
6. Методика обучения ОРУ в разных возрастных группах.
7. Конспект использования ОРУ в разных формах работы по физическому воспитанию дошкольников: в утренней гимнастике, в физкультурном занятии для детей конкретной группы.

**Заключение**

Список литературы

**Введение**

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 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, так необходимых в жизни.

**Значение общеразвивающих упражнений как средства разностороннего развития ребенка.**

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.

**Характеристика общеразвивающих упражнений.**

Для общеразвивающих упражнений характеристика заключается в том, что в каждом из них согласуется динамичная работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела. Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Поэтому можно произвольно увеличивать нагрузку на ту или иную группу мышц с целью, например, корригирования.

**Классификация общеразвивающих упражнений.**

**1.**Классификация ОРУ по анатомическому признаку. В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже для отдельных мышц.

**2.**В зависимости от методической направленности упражнений все они, в свою очередь, подразделяются на упражнения, развивающие силу, гибкость, быстроту одиночных движений, способность напрягать и расслаблять отдельные мышцы, а в четвертую группу еще включаются упражнения на ощущение правильной осанки и дыхательные.  
Методы проведения:  
В зависимости от цели и задач занятия, координационной трудности ОРУ, возрастных особенностей занимающихся, их подготовленности и уровня сформированности знаний, умений и навыков выполнения физических упражнений, преподаватель при проведении ОРУ может применять различные методы. Из практики физического воспитания в общеобразовательных учреждениях сложились следующие основные методы.  
1. Обычный метод, характеризующийся одновременным объяснением и показом упражнения с последующим выполнением всем классом.  
2. Метод показа, характеризующийся тем, что информация об упражнении передается путем показа его учителем, в том числе при необходимости и с замедленным показом.  
3. Метод слова (объяснения), характеризующийся словесной передачей содержания упражнения без его демонстрации (показа).  
4. Метод расчлененный, при котором каждое действие объясняется, показывается и выполняется одновременно, но строго по частям при обязательном показе каждой части преподавателем. При этом в каждой части делается разумная задержка и уточнение двигательного действия, что способствует предупреждению ошибок.  
Вариантом данного метода является проведение упражнений без его показа учителем.  
5. Комбинированный метод, характеризующийся использованием учителя для передачи информации об упражнении и его последующем выполнении ранее перечисленные методы в различных сочетаниях.  
Это говорит о том, что «универсального» метода проведения ОРУ не существует. **3.** Некоторые упражнения , особенно на этапах разучива­ния техники, предполагают обязательную страховку.   
Педагог должен быть готов:  
1. К изменению траектории движения ребенка, если происходит падение, на наиболее безопасную;  
2. К оказанию «мышечной помощи» без изменения структуры тех­ники движения;  
3. К постоянному контролю расстояния между занимающимися (оно должно быть примерно 1—1,5 м), а также между занима­ющимися и крупным оборудованием в зале (например, гимнас­тическими скамейками).

**4.** Классификация по признаку использования предметов и снарядов.

Многие упражнения проводятся с предметами. Действия с предметами дают возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук – это активизирует деятельность анализаторных систем. Флажки – действия с ними требуют большой координации кистей, с ними удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи. Физическую нагрузку флажки увеличивают незначительно, поэтому их применяют преимущественно в младшей и средней группах; Кубики - помогают развивать пространственную ориентацию, кубики также мало влияют на напряжение мышц, туловища, ног; Мячи резиновые – они способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, глазомера, ориентировки в пространстве, однако нагрузка на мышцы плечевого пояса и туловища увеличивается незначительно. Упражнения с набивными мячами более полезны для развития силы мышц, формирования стопы. Гимнастические палки, шест – увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног; Обручи – упражнения дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, эти упражнения развивают согласованность действий, координацию, а кроме того, сюда можно включить простейшие элементы художественной гимнастики; Скакалки, веревки – упражнения развивают ловкость, координацию, ритмичность движений; Гимнастическая скамейка – в этих упражнениях значительно возрастает нагрузка на определенные группы мышц, т.к. здесь появляются необычные исходные положения; Гимнастическая лестница создает возможность для увеличения нагрузки на крупные группы мышц, постоянно работают кисти, при этом хорошо формируется осанка.

**Контроль за дыханием в процессе выполнения ОРУ.**

Во время физических упражнений частота дыхания возрастает, так как повышается потребность работающих мышц в кислороде. Дыхание учащается также при волнении, возбуждении, поскольку деятельность дыхательной системы (как и любой другой) управляется центральной нервной системой.

Гимнастические упражнения делают дыхание более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы, развивают грудную клетку.

В то же время правильное дыхание обеспечивает более высокую работоспособность мышц, так как продукты распада эффективнее удаляются из организма во время продолжительного или энергичного выхода. В противном случае углекислота, накапливающаяся в мышцах, будет снижать их жизнедеятельность.

Сущность контроля за дыханием на элементарном уровне состоит в том, чтобы обеспечивать согласование дыхательных движений с характерными двигательными действиями. Поднимание рук вверх, отведение в стороны и назад, прогибание в любом исходном положении поднимают грудную клетку, а значит, способствуют выдоху. Всякая группировка тела - наклоны, приседания, подтягивание и поднимание ног и т.п. - способствует выдоху.

Старшим детям нужно подсказывать, когда сделать вдох, напомнить, что вдыхать надо через нос. Малыши таких подсказок не воспринимают. Поэтому в младших группах наиболее эффективным способом контроля за дыханием является произнесение звуков в момент выдоха. Особенно логично и естественно происходит это в имитационно - образных упражнениях. Дети, по сути играя в движения, дополняют образ звукоподражанием, что приносит им не только пользу, но и удовольствие. (Например: "Увидели гуси собачку, вытянули шеи и зашипели: ш - ш- ш. ")

**Правила записи общеразвивающих упражнений.**

Одинаковые по названию упражнения могут иметь разную структуру. Например, "поднимание рук вверх" можно выполнять одним широким махом через стороны. Можно делать это с промежуточной остановкой в положении "руки в стороны". Можно поднять руки одним махом, а опускать с промежуточной остановкой. Можно делать остановки и при поднимании рук, при опускании. Можно поднимать руки вверх через стороны, поочередно. Одно и то же упражнение может выполняться из разных положений и в зависимости от этого по разному влиять на мышцы. В выполнении одного и того же упражнения может быть задействовано разное число мышечных групп, например наклоны хорошо сочетаются с активными действиями рук. Наконец, некоторые визуально одинаковые упражнения используются и в младшей, и в старшей, но в младшей они выполняются слитно, а в старшей - под счет. Вся конкретная информация об упражнении должна вытекать из записи, включающей, согласно установленным правилам, название, исходное положение. Запись упражнений должна быть рациональной. Название (условное или образное) показывает общую направленность действий и делает излишним обозначение некоторых положений, деталей движения. Исходное положение конкретно обозначается только перед началом упражнения. Если упражнение выполняется в естественном для человека положении стоя, то указывается положение ног. Если исходное положение - основная стойка, а положение рук иное, указывается только положение рук. Всякое грамотно построенное упражнение заканчивается исходным положением. Принято сокращенное написание термина "исходное положение" - и. п. Аналогично обозначается основная стойка - о. с. Счет отражает структуру упражнения и обозначается цифрами. Упражнения симметричные для кратности можно записывать наполовину, однословно замечая, что при повторении это же действие выполняется в другую сторону или с другой ноги. Если в выполнении упражнения одновременно участвуют разные части тела, то сначала обозначается стержневое действие, например: подтянуть ноги, обхватить колени руками; или: наклониться, отводя руки назад; или: поднять руки вверх, поднимаясь на носки. Некоторые традиционные правила действий не обозначаются в записи, но должны выполняться естественно. Например, поднимая вверх руки, флажки, кубики и другое, надо смотреть на них, подняв голову, чтобы мышцы спины напрягались и в поясничной части обозначался прогиб.

**Методика обучения ОРУ в разных возрастных группах.**

Цель и смысл методики руководства - обогащение и совершенствование двигательного опыта детей. Выбор конкретных методов и приемов обучения общеразвивающим упражнениям зависит от возраста детей, вида упражнений, формы организации физического воспитания, специфики педагогических задач.

Вместе с тем руководящие условия воспитателя концентрируют типичные для любой возрастной группы педагогические моменты: 1. Построение (размещение) детей для выполнения общеразвивающих упражнений. 2. Раздача пособий. 3. Способы подачи упражнений. 4. Контроль в ходе выполнения детьми упражнений. Естественные, взятые из жизни движения превращаются в упражнения за счет их стилизации и строгой регламентации поз и движений в соответствии с принятыми в гимнастике традиционными нормами :прямыми руками и ногами, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения. Отклонения от этих норм ведут только к нарушениям эстетического восприятия упражнений, но и к расплывчатости, а иногда и к ликвидации воздействия, предполагаемого их содержанием. Вот почему такие отклонения в исполнении рассматривают как ошибки, а действие преподавателя направляют на их предупреждение и исправление. Обучение ОРУ ведется в соответствии с дидактическими принципами сознательности и активности, доступности, наглядности, системности. В зависимости от контингента занимающихся и решаемых задач используются разнообразные организационные формы и приемы проведения упражнений. Простейшие упражнения, с которых следует начинать обучение, строятся на изолированных движениях и их сочетаниях. В дальнейшем, по мере совершенствования двигательной функции, упражнения усложняются путем подключения различных совмещенных движений. В методике выполнения ОРУ можно выделить следующие группы предметов: 1) Приемы, направленные на целесообразность размещение группы для выполнения упражнений. 2) Приемы обучения упражнению, создания представлений о нем. 3) Приемы непосредственного проведения упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет). 4) Приемы исправления ошибок. 5) Приемы активизации внимания при выполнении упражнений. Рассмотрим основные из названных групп приемов: 1. Чтобы рационально разместить группу для выполнения ОРУ, необходимо владеть основами построений, перемещений, перестроений и размыканий из раздела курса гимнастики "Строевые упражнения". Следует учитывать, что конкретный порядок построения зависит от содержания комплекса ОРУ. Ниже приводятся различные варианты построения группы для выполнения ОРУ. Прежде чем приступить к проведению упражнений, следует всегда проверить, правильно ли выбраны интервал и дистанция, так как неудобство построения затрудняет контроль преподавателя за выполнением, провоцирует искажения техники движений и даже травмы. Для быстрого устранения недостатков построения следует использовать перемещение отдельных шеренг (колонн) на нужное количество шагов вправо, влево, вперед, назад и размыкания по распоряжению. Эффект бывает поворот строя на пол - оборота (в диагональ). В построении важно учитывать психологические моменты, зависящие от особенностей контингента и места занятий (элемент неудобства в разнополых группах, если девочки окажутся впереди мальчиков; отвлекающие моменты, если в зале работают другие группы и т.д.). Следует так построить группу и так выбрать место для показа и объяснений, чтобы всем было удобно. В урочных формах занятий ОРУ могут выполняться: 1) всеми одновременно - фронтальная организация; 2) по группам - групповая организация; 3) по одному - индивидуальная организация. Во многих случаях целесообразно применение ОРУ с помощью кругового (строго дозированная работа на станциях по карточкам) или поточного (последовательное выполнение серии упражнений одного занимающегося за другим) методов организации.

2. При обучении ОРУ используют три основных методических приема: А) объяснение, при котором преподаватель говорит, что и на какой счет надо делать; Б) показ, при котором преподаватель, не объясняя, показывает движения каждого счета; В) совмещенное объяснение и показ. Преподаватель показывает движения каждого счета, одновременно называя эти движения. Показывать упражнения, стоя лицом к группе, следует зеркально, то есть говорить "вправо", а делать влево. Обучение всеми тремя способами можно проводить, не подключая занимающихся к действию, пока не будет дана команда "Упражнение начинай!". Пока преподаватель объясняет упражнения, занимающиеся просто внимательно следят за ним. Однако с точки зрения затрат времени, этот способ не очень эффективен. Предпочтительнее использовать метод, при котором преподаватель, обучая, сразу добивается качественного выполнения движений каждого счета. Такой метод обучения ОРУ называется "по разделениям". Обучать ОРУ по разделениям можно, используя все три вышеназванные приема. Отличие состоит в том, что после того названо (или показано, или названо и показано) движение каждого счета, преподаватель дает команду: "Делай - раз (два, три)!" и проверяет качество выполнения движения. Таким образом, к началу выполнения упражнения под счет или музыкальное сопровождение, оно уже опробовано занимающимися. В практической работе команда "Делай!" часто заменяется конкретными распоряжениями, например: "Присядьте - раз, встаньте - два, наклонитесь вперед - три, примите исходное положение - четыре!". Выбор методического приема для обучения упражнению зависит от содержания упражнения и задач, которые ставит преподаватель. Так, для активизации внимания целесообразно использовать объяснение без показа; для повышения двигательной плотности при выполнении знакомых упражнений - показа; для тщательного изучения движений - совмещенный метод. Следует признать наиболее эффективным при обучении упражнениям метод "по разделениям". 3. Для выполнения ОРУ дается команда "Упражнение начи - най!", которая делится на предварительную "Упражнение начи-" и исполнительную "най!". После этого следует подсчет или музыкальное сопровождение. Подсчетом преподаватель задает темп исполнения, его характер, стимулирует исполнение отдельных движений, интонацией показывает окончание выполнения. Подсчет ведется на 4 или на 8 счетов, он должен быть четким и эмоциональным. Гласные звуки каждого счета следует растягивать, произнося их нараспев. Для окончания выполнения вместо последнего счета дается команда "Стой!" или распоряжение "Закончить упражнение". Выбор команды или распоряжения зависит от исходного положения (если при окончании упражнения занимающиеся остаются в положении лежа, логичнее сказать "Закончить упражнение", чем "Стой").

В практике широко принято пользоваться настраивающим сигналом "И" перед тем, как начать подсчет. В этом случае команда "Упражнение начи - най" излишня. Сигналом для окончания упражнения может служить соответствующая интонация подсчета.Если исходное положение для выполнения упражнения отлично от основной стойки, то прежде чем давать команду для начала выполнения, необходимо дать команду: "Исходное положение принять" или распоряжение "Принять исходное положение" в случаях, когда его невозможно принять быстро.При выполнении односторонних упражнений сначала необходимо указать сторону, куда оно будет выполняться. Например: "Влево упражнение начинай!" или "С правой ноги упражнение начинай!". 4. Исправлять ошибки, возникающие по ходу выполнения, можно либо прекратив выполнение упражнения, дав команду "Стой!" или "Остановись!", либо не прекращая выполнения. В этом случае применяются такие приемы, как подсказ, подсказывающий показ, не прерывая подсчета. Указания даются в темпе выполнения, вместо какого - либо счета. Например: "Раз - два - прямая нога - четыре", "Наклон - выпрямиться - присед - четыре". Пользоваться указаниями и подсказом важно не только для исправления ошибок, но и для их профилактики в ключевые моменты упражнения.Очень хорошим приемом при проведении ОРУ следует признать подсказ движений вместо подсчета а начале исполнения упражнения. Например, после подачи команды для начала упражнения преподаватель в темпе подсчета говорит: "Руки в стороны - вверх - наклон - выпрямиться - "И" - раз - два - три - четыре". Подсказ помогает быстрее запомнить последовательность движений в упражнении.В случае, если упражнение плохо понято, целесообразно после остановки повторить его по разделениям.

**Общеразвивающие упражнения в старшей группе** Старшие дошкольники должны выполнять общеразвивающие упражнения четко, выразительно, слажено, ритмично. Кроме того, общеразвивающие упражнения - благодатный материал для развития детского двигательного творчества, для стимулирования инициативных и самостоятельных действий. Задача воспитателя - создавать ситуации, в которых дети могли бы реализовать приобретенный двигательный опыт, проявить опыт, проявить находчивость, изобретательность. 1. В старшей группе построение в звенья проводится перестроением через середину площадки по три. В таком варианте каждый ребенок активен, вынужден быстро ориентироваться в пространстве, а не идти пассивно за звеньям. Для выполнения упражнений в парах дети перестраиваются через середину по два или четыре. В последнем случае целесообразно применить дробление и сведение (см. "Строевые упражнения").Используется также построение шеренгами, в шахматном порядке, концентрическими кругами, а в природных условиях и хаотично. 2. Пособие разбираются детьми, как правило, по ходу, хотя возможны и другие варианты. Например, построившимся на упражнения детям воспитатель объявляет, что они будут выполнять упражнения с разными предметами и каждый может взять себе что хочет (палку, мяч, обруч, флажки и др.). Звенья рассыпаются на короткое время, а потом каждый встает на свое место. 3. Схема действий воспитателя, в принципе, такая же, как в средней группе. Но показ может быть частичным. Практикуется использование действий без показа в целях специфического контроля. Стимулируя детскую изобретательность, можно использовать показ упражнений детьми. 4. Качество выполнения детьми, их слаженность и выразительность во многом зависят от умений воспитателя вести счет и вписывать словесные комментарии в ритм и темп упражнений. Счет фиксирует действие и приучает детей к самоконтролю. **Контроль за качеством выполнения упражнений** - важнейшее условие адекватности их воздействия, так как неточное выполнение движений по направлению, амплитуде, степени мышечных напряжений приводит к искажению смысла упражнений. Поэтому преподаватель постоянно должен фиксировать внимание занимающихся на неточностях и добиваться качественного исполнения упражнений. Отличным методом самокоррекции движений является работа перед зеркалом. Приучаясь выполнять движения точно, занимающиеся вырабатывают мышечные ощущения, позволяющие им управлять своим телом в точном соответствии с задачами и с так называемым "гимнастическим стилем" (хорошая осанка, красота линий, законченность движений). Принято выделять три способа выполнения комплексов ОРУ: раздельный, поточный и проходной. При **раздельном** способе каждое упражнение комплекса выполняется после паузы, во время которой преподаватель объясняет следующее упражнение, пользуясь одним из названных приемов обучения. При **поточном** способе проведения комплекса все упражнения выполняются без перерывов. Каждое следующее упражнение начинается непосредственно за предыдущим, подсчет или музыкальное сопровождение при этом не прерываются, при таком способе проведения упражнений преподаватель пользуется показом, подключая при необходимости и прием подсказа движений. В начале комплекса следует дать команду: "Вместе со мной упражнение начинай!". Для перехода к каждому следующему упражнению на последнем исполнении предыдущего дается указательные "Последний раз", а вместо последнего счета называется и одновременно принимается новое исходное положение. Если исходное положение не изменяется, вместо последнего счета дается настраивающий сигнал "И". Затем идет подсчет и выполнение следующего упражнения. Удобно также пользоваться распоряжением "Внимание!" - на последнем выполнении упражнения и "Можно!" - с началом следующего.

Не забывайте продумывать логичность переходов от одного упражнения к другому. Поточный способ проведения очень эмоционален, экономичен по времени, но требует особо тщательной подготовки преподавателя. Разновидность поточного способа проведения упражнений может быть серийно - поточный способ, при котором поточно проводятся серии из нескольких упражнений, после чего дается пауза перед началом следующего. Движения каждого последующего упражнения серии базируются на предыдущем, а за счет изменения направлений движения, амплитуды, взаимного расположения звеньев тела достигается качественная проработка мышечно-суставного аппарата. **Проходной** способ проведения упражнений характеризуется выполнение упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях. Чаще всего занимающиеся передвигаются по границам зала или по кругу, а иногда проходят шеренгами, заполняя весь зал. Выполнение упражнений проходным способом может быть одновременным или последовательным.

**План-конспект физкультурного занятия по принципу круговой тренировки для детей подготовительной к школе группы**

Место проведения - физкультурный зал.

Количество детей - 16 (8 мальчиков, 8 девочек)

Физкультурный инвентарь: гимнастическая скамейка, канат, ребристая доска, гимнастический мат, 8-10 кеглей, наклонная доска, 6-7 дуг.

**Задачи занятия:**

Создавать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость.

Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения **основных движений (ползание, лазание, равновесие).**

Укреплять мышцы и связки стоп с целью коррекции деформации стоп.

Развивать работоспособность, общую выносливость, навыки совместных взаимоотношений.

Воспитывать смелость, организованность, выдержку.

**Подготовительная часть**

**1. Построение в шеренгу** (дети - «матросы», преподаватель - «адмирал»).

Приветствие («Здравствуйте, товарищи матросы!» - «Здравствуйте, товарищ адмирал!»).  
«Адмирал» идет вдоль строя, проверяя осанку и внешний вид детей.

Перестроение в колонну по одному, поворотом в движении (команда «Напра-во!»).

**2. Разновидности ходьбы** («морской парад»):

обычная в колонне по одному (команда «В обход налево шагом марш!»);

по диагонали (команда «По диагонали марш!», после прохождения диагонали  
подается команда «В обход направо (налево) марш!»), повторить 3 раза с разных  
диагоналей (2-я диагональ - на досках, 3-я - спиной вперед).

**3. Разновидности бега «Аврал! Учебная тревога»:**

* обычный;
* с   препятствиями   (по   гимнастической скамейке, «змейкой»   между   кеглями, перепрыгивая через мат, лежащий на полу);
* обычный с ускорением;
* обычный, с постепенным замедлением.

**4. Разновидности ходьбы  «Отбой учебной тревоги»:**

* обычная;
* перестраиваясь в колонну по два, поворотом в движении (команда «Через центр в колонну по два марш! Интервал, дистанция два шага!»).

**Основная часть**

**1.Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) «Мы матросы»**

**1. «Запах моря».**

И.п. - стоя ноги врозь, руки внизу, мышцы предельно расслабить, глаза закрыть. После выдоха медленно втягивать воздух, пытаясь уловить запах моря.

Ребенок добивается ощущения, что он как будто дышит не только носом, но и всем телом (воздух проникает через кожу). Выполнять в медленном темпе.

**2. «Пловец» («матросы соревнуются в плавании»).**

И.п. - стоя ноги вместе, руки вверху.

1-8 - поочередные круговые движения руками вперед, имитируя плавание кролем на груди;

1-8 - то же назад (плавание кролем на спине);

**3. «У штурвала».**

И.п. - стоя ноги вместе, руки перед грудью, локти вниз («держим штурвал»). 1-2 - наклон вправо; 3-4 - то же влево.

**4. «Поднять якорь».**

И.п. - стоя ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - наклон вперед, коснуться руками пола; 3-4 - и.п.

**5. «Гребля» («спустить шлюпки»).**

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-2 - не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину; 3-4 — выпрямляя руки, вернуться в и.п.

Примечание. Хорошо подготовленные дети могут выполнять упражнение без помощи рук (имитируя руками движения, как при гребле веслами).

**6. «Матрос взбирается по реям».**

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-3 - сесть, имитируя движения руками как при лазании по канату: 4 - и.п.

**7. «Плавание брассом».**

И.п. - лежа на животе, пуки вверху.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки; 2-7 - движения руками, имитируя плавание брассом; 8 - и.п.

**Этюд психогимнастики «Капитан»**

Ребенок представляет себя капитаном, который стоит на мостике корабля и смотрит вперед.

Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер.

Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным. Смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения: спина прямая, ноги врозь, взгляд вперед, иногда подносит к глазам воображаемый бинокль.

**2. Схема круговой тренировки «Матросы на корабле в шторм»**

1 -я «станция» - гимнастическая скамейка.

2-я «станция» - гимнастическая стенка, наклонная доска.

2-я «станция» - дуги, установленные туннелем.

4-я «станция» - канат, лежащий на полу.

5-я «станция» - гимнастическая скамейка.

6-я «станция» - кегли (8-10 штук).

**«По палубе в шторм» (1-я «станция»).** Проползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

**«Взбираемся по реям» (2-я «станция»).** Влезть на первый пролет гимнастической стенки, приставным шагом перебраться на второй, спуститься вниз. То же самое повторить на третьем - четвертом пролетах. Затем влезть на пятый пролет, перейти на шестой, сесть на наклонную доску и по ней скатиться вниз. Преподаватель страхует.

**«Спуск в трюм» (3-я «станция»).** Проползание под дугами, составленными туннелем.

**«Переход на соседнюю мачту». (4-я «станция»).** Переход по канату, лежащему на полу, стараясь не потерять равновесие, не касаться пола.

**«По скользкому трапу» (5-я «станция»).** Проползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

**«Между подводными рифами» (6-я «станция»).** Бег «змейкой», обегая кегли, стараясь не задевать их.

**3. Подвижная игра «Спрыгни в воду»**

Перед началом игры необходимо выполнить несколько подводящих упражнений для уточнения навыка правильного приземления.

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 - подняться на носки; 2 - и.п.

И.п. - то же. 1 - полуприсед; 2 - и.п.

И.п. - то же. 1 - подняться на носки; 2 - опускаясь на пятки, полуприсед.

И.п. - то же. 1 - полуприсед; 2 - прыжок вверх выпрямившись; 3 - приземляясь с  
носков на стопу, полуприсед; 4 - и.п.

**Вариант 1.** Дети стоят на скамейках. Площадка - море. Преподаватель предлагает детям спрыгнуть в воду и поплавать. По команде «Быстро в воду!» дети спрыгивают на пол и бегают по площадке. По сигналу «Большие волны, быстро из воды!» дети влезают на скамейки на свободные, близко расположенные места. (Следует отметить детей, которые прыгают по сигналу, мягко приземляясь, и быстро влезают на скамейку по сигналу «Быстро из воды!». Можно проводить игру так: дети, приземляющиеся неправильно, отходят в сторону и вновь повторяют подводящие упражнения, пропуская одну игру.)

**Вариант 2.** Выбирают водящего - «акулу». Начало игры проводится аналогично. По сигналу «Акула! Быстро из воды!» водящий старается поймать (дотронуться рукой) тех детей, которые не успели влезть на скамейки. Когда будет поймано 3-5 детей, выбирают нового водящего. Игра повторяется 3-4 раза. Отмечают лучшего водящего и лучших игроков.

**Вариант 3.** Игра проводится аналогично варианту 3, но по сигналу «Быстро из воды!» команды должны поменяться скамейками.

*Примечание.* Вместо сигнала «Быстро из воды!» можно использовать свисток или хлопок.

**Заключительная часть**

**Этюд психогимнастики «Ракушка»**

Дети, свободно перемещаясь по берегу, находят красивые ракушки и, поднося их к ушам, слушают  шум   моря, а также предлагают послушать «голос» найденной ракушки товарищам и воспитателю.

**Заключение.**

Таким образом, общеразвивающие упражнения используемые одновременно, оказывают всестороннее укрепляющее воздействие на организм ребёнка. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих точности, четкости, определённой расчленённости и в то же время целостности, способствует воспитанию внимания, воли, целенаправленности, тормозных реакций, умения согласовать свои движения с действиями и движениями всего коллектива детей. Общеразвивающие - это специальные упражнения, предназначающиеся для развития и укрепления отдельных групп мышц - плечевого пояса, туловища, брюшного пресса и ног. Задачей их является формирование правильной здоровой осанки ребёнка путём развития и укрепления костно-мышечного аппарата и общефизиологического воздействия на его организм. Особенность этих упражнений заключается в том, что они связаны с деятельностью отдельных, строго ограниченных двигательных центров мозга и каждое из упражнений затрагивает лишь небольшое число движений, необходимых для его выполнения. Поэтому общеразвивающие упражнения носят местный характер со специальной направленностью. Они высшие психомоторные центры, управляющие движениями, совершенствуют взаимосвязанную деятельность первой и второй сигнальных систем и требуют сознательности, произвольности, точности выполнения. Определённая последовательность, в которой даются общеразвивающие упражнения, направлена на вовлечение всего организма в деятельное состояние, повышение физиологических процессов, способствующих его общей жизнедеятельности. Общеразвивающие упражнение - это своеобразная "азбука" движений. С их помощью формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений, прививаются основы техники движения.

**Список литературы:**

1.Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду»,1990 г.-М., Просвещение

2.Лескова Г.«Правила записи ОРУ» журнал «Д⁄В»,№8, 1980 г. стр. 20-23

3.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник. – М., Просвещение, 1985 – 271 с. 131-134.

4.Лескова Г. П.. Васюкова В.И., Буцинская Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., Просвещение, 1990

5.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей: учебник. – М.: Академия, 2001-368 стр.

6.Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник. – М.: Просвещение, 1984-208 с.