

Влияние физических
упражнений на укрепление
детского организма и значение
общеразвивающих упражнений
для физического развития
дошкольников.

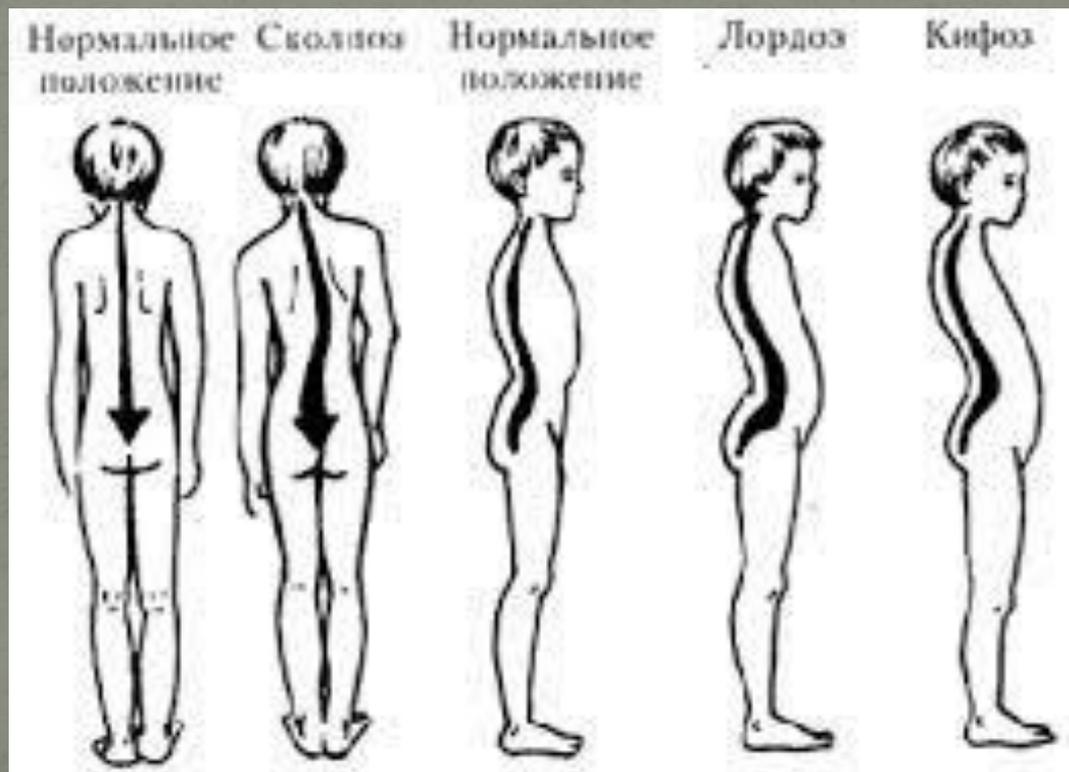
«Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна».



В современном мире появление бытовой техники, значительно облегчило трудовую деятельность человека, но при этом сократило его двигательную активность. Это снизило функциональные возможности человека и способствовало появлению различных заболеваний.



Поэтому, занятия физическими упражнениями в детском возрасте важны для обеспечения гармонического физического развития, мускулатуры и внутренних органов, предупреждения нарушений осанки, плоскостопия, дисгармонии между быстрым увеличением размеров тела и зрелостью внутренних органов.

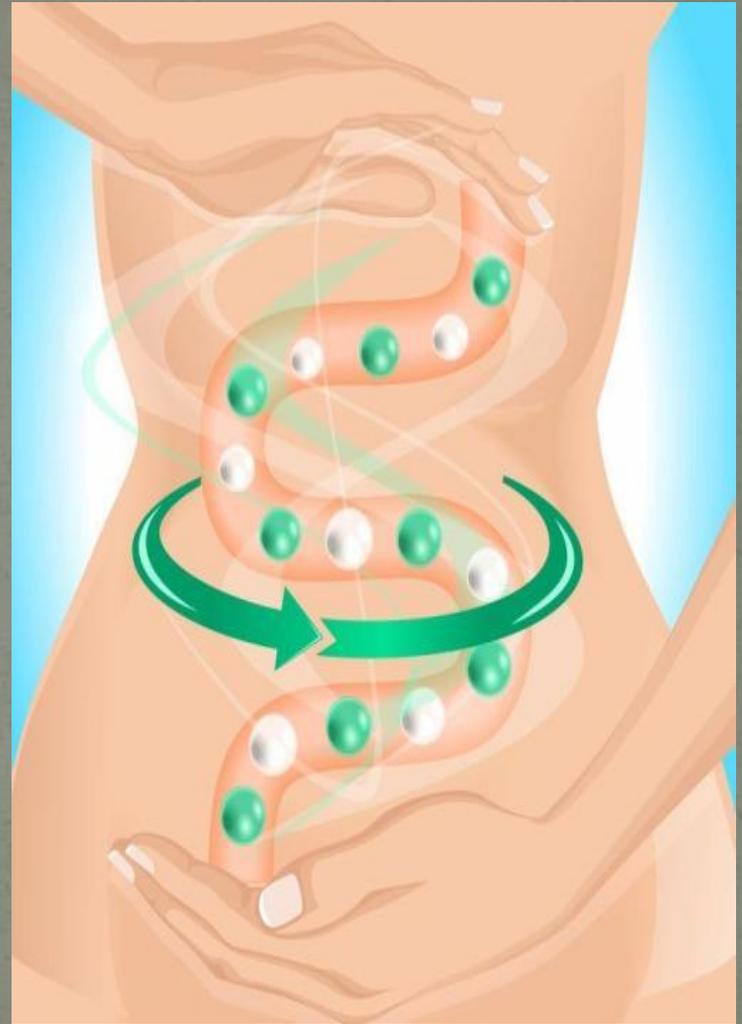


Физические упражнения влияют на все группы мышц, связки и суставы, которые становятся крепкими, увеличиваются объем и эластичность мышц, скорость их сокращения.



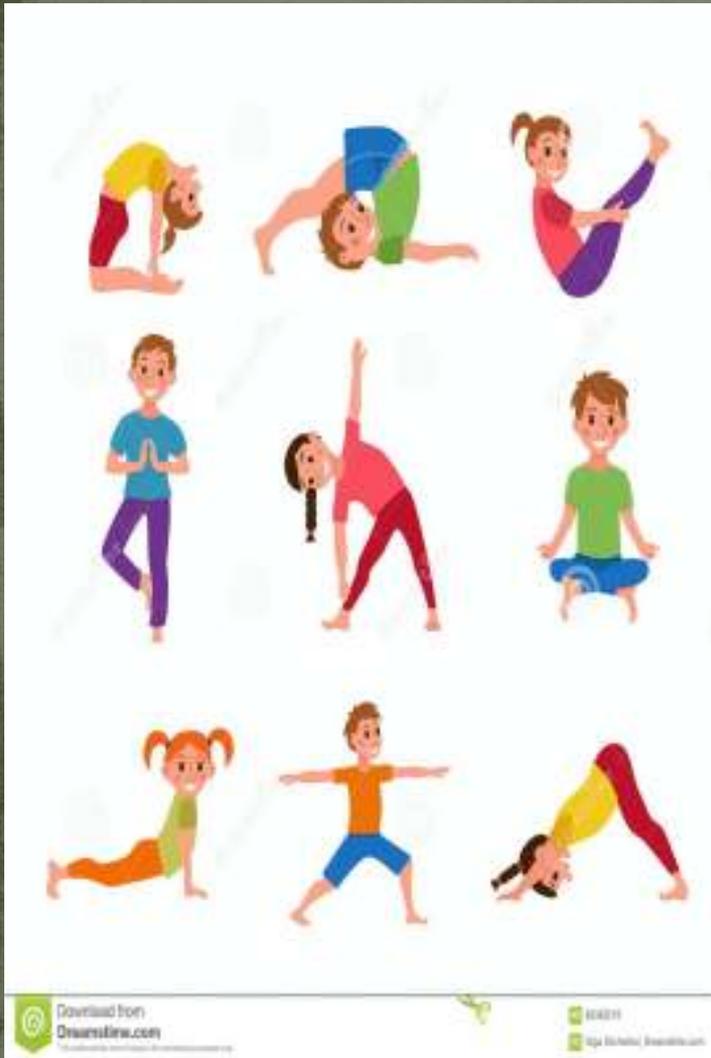
- Также они положительно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.
- Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают железы внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников



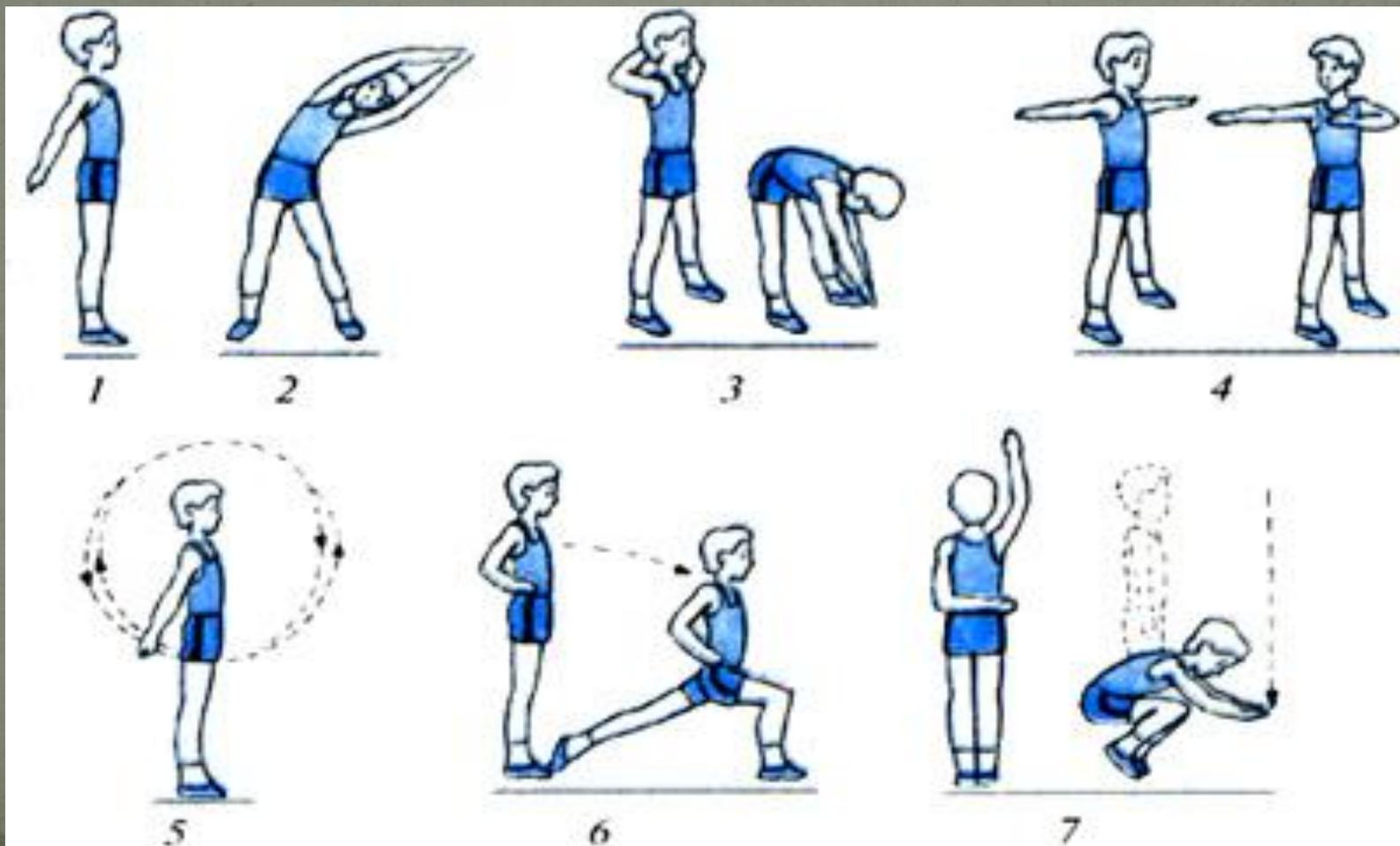


Лёгкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объёме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции лёгких. Кроме того, полное расправление лёгких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний. Носовые и легочные проходы у детей сравнительно узки, что приводит к плохой вентиляции легких и некоторому застою воздуха, поэтому так же важны игры и упражнения на свежем воздухе.



Делая вывод, можно сказать, что физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспособливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями, а движение, как известно, составляет основу любой детской деятельности, и более всего игровой.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, помогают становлению правильной осанки.



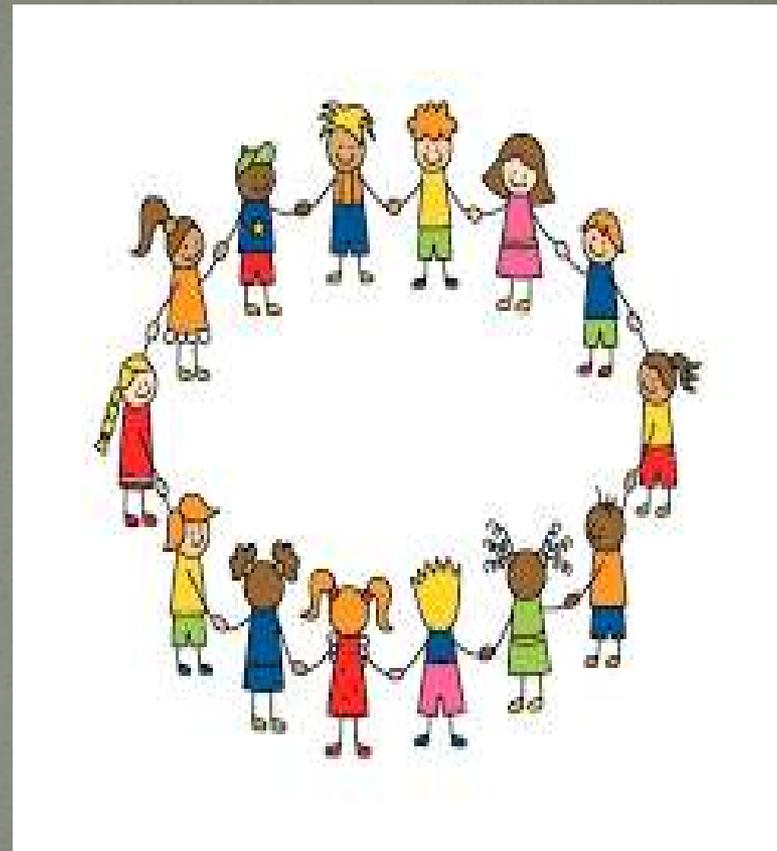


Общеразвивающие упражнения активизируют и содействуют проявлению физических качеств — быстроты, ловкости, относительной силы, выносливости, гибкости; вызывают положительно-эмоциональное состояние

Значение общеразвивающих упражнений для дошкольников и методика их проведения.

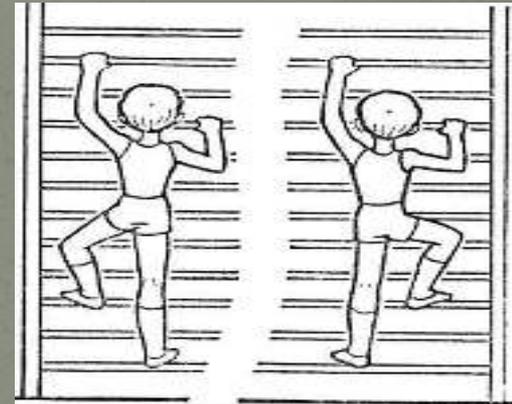
- Общеразвивающие упражнения включаются во все формы организации физического воспитания в детском саду. Они используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в подвижных играх, в праздниках и развлечениях.
- Многие упражнения проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов.

- Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.
- Для выполнения упражнений малыши легче всего встать в круг. Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной верёвки. Малыши могут стоять в свободном построении.



- **Общеразвивающие упражнения делятся**
- 1. На 4 группы по анатомическому признаку:
 - Упражнения для рук и плечевого пояса
 - Упражнения для мышц шеи и туловища
 - Упражнения для мышц ног
 - Упражнения для мышц всего тела
- 2. По степени оказания помощи:
 - Активные – без помощи
 - Пассивные – с помощью педагога
 - Пассивно- активные – с частичной помощью
- **Количество общеразвивающих упражнений на занятиях:**
 - младшая группа: 4 упражнения
 - средняя группа: 5 упражнений
 - старшая группа: 5-6 упражнений
 - Подготовительная группа: 8-10 упражнений
- Количество упражнений может колебаться в зависимости от сложности. Незнакомые упражнения педагог показывает и одновременно объясняет. В младших группах педагог показывает упражнения и выполняет их вместе с детьми. В старших и подготовительных группах педагог показывает, объясняет, дети выполняют самостоятельно.

Общеразвивающие упражнения обеспечивают общую и разностороннюю подготовку организма, помогают детям осваивать различные виды двигательных действий: ходьба, бег, лазанье, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание и т.д.





Физически воспитанные и подготовленные дошкольники становятся здоровыми людьми, физически подготовленными к трудностям и полноценными гражданами в обществе.

Спасибо за внимание!