

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития и тренировки отдельных частей тела (рук, плечевого пояса, туловища, ног), различных мышц, суставов, а также всех систем организма называются общеразвивающими. Они выполняются во время физкультурных занятий и утренней гимнастики.

При обучении общеразвивающим упражнениям детей 3-го года жизни взрослый сначала называет новое упражнение, затем предлагает ребенку принять нужное исходное положение. По ходу объяснения взрослый выполняет упражнение вместе с малышом. Ребенок старается подражать правильному образцу. Объяснения и указания усиливают действие показа. Задача взрослого — помочь ребенку правильно занять исходное положение, в основных элементах добиваться сходства с образцом. Во время выполнения упражнений взрослый подбадривает ребенка, положительно оценивает его старания, по ходу терпеливо и ненавязчиво устраняя ошибки. Рекомендуется использовать зрительные ориентиры (дотянуться до кубика), имитации (помахать руками, как птички), предметы (приседание, держась за спинку стульчика или гимнастическую палку).

Упражнения должны быть простыми, выполняться без интенсивного мышечного напряжения, с незначительной амплитудой движений. Направление движения отдельных частей тела примерное, неточное. Темп движений обычно выбирается средний.

При составлении комплексов упражнений рекомендуется объединять их одним сюжетом («самолеты», «игрушки» и т. д.).

