

## Энциклопедия физической культуры ребенка.

### Общеразвивающие упражнения

dovosp.ru  
«Дошкольное воспитание»

**А. Щербак,**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

*Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание.  
2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–5.*

**Аннотация.** Статья посвящена общеразвивающим упражнениям как основе двигательной подготовки ребенка. Описывается классификация общеразвивающих упражнений. Представлена методика их выполнения (исходные положения, музыкальное сопровождение, дозировка, дыхание, описание движений тела, рук и ног, использование предметов).

**Ключевые слова:** общеразвивающие упражнения, исходное положение, движения тела, рук и ног, дыхание, музыкальное сопровождение.

**О**бщеразвивающие упражнения (ОРУ) – несложные в техническом отношении двигательные действия, которые используются в различных формах занятий физкультурой. ОРУ являются основой двигательной подготовки, так как обладают рядом преимуществ [7]:

- относительно просты в выполнении и легко дозируются;
- двигательные действия телом и отдельными его частями могут сочетаться в различных вариантах;
- направлены и избирательно воздействуют на определенные группы мышц;
- формируют правильную осанку;
- разнообразны: степень напряжения мышц, скорость, амплитуда и направление движений;
- возможна смена исходных и конечных положений;
- возможно постепенное усложнение – в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности детей;

- эффективны при использовании различного инвентаря и оборудования;
- входят в состав практически всех форм занятий физкультурой [6].

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку [5], подбирая упражнения для различных частей тела в последовательности: руки и плечевой пояс, туловище, ноги и тазовый пояс, все тело [2].

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеч.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» – для стоп, голеней, бедер. В группе «упражнения для туловища» – для мышц передней или боковой поверхности туловища.

ОРУ также можно классифицировать по суставным движениям: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты.

Основой комплексов являются следующие упражнения и их разновидности:

- потягивания с выпрямлением;
- наклоны туловища вперед, назад, в сторону;
- повороты;
- круговые движения руками, туловищем;
- маховые движения руками и ногами;
- приседания;
- поднимание ног или туловища в положении сидя и лежа;
- прыжки (подскоки) многократные;
- ходьба и бег на месте.

ОРУ проводятся в различных построениях и с перестроениями: в шеренге, колонне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении, в парах и тройках [4]. Детям младшего возраста удобнее встать в круг, взявшись за руки.

При выполнении ОРУ необходимо жестко регламентировать исходные положения (и.п.) тела, рук, ног (табл. 1).

Таблица 1

### Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений

Название и.п.	Описание и.п.
<b>Положение рук</b>	
Руки вниз	Прямые руки опущены вдоль туловища (автоматически подразумевается)
Руки вперед	Прямые руки подняты на высоту и ширину плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу
Руки вверх	Прямые руки подняты вверх на ширину плеч и отведены назад до отказа, ладони обращены внутрь
Руки в стороны	Прямые руки подняты на высоту плеч, слегка отведены назад, ладони обращены вниз

Название и.п.	Описание и.п.
Руки на пояс	Кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки были в нормальном положении
Руки назад	Прямые руки отведены назад до отказа на ширине плеч, ладони внутрь
Руки перед грудью	Согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисть была продолжением предплечья, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч
Руки за голову	Согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка, локти отведены назад, ладони обращены вперед
Руки к плечам	Согнутые в локтях руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч, локти у туловища
<b>Положение ног (и.п. стоя)</b>	
Пятки вместе, носки врозь	Основная стойка (о.с.). Используется для организации детей, в приседании с прямой спиной
Ноги на ширину ступни («узенькая дорожка»)	Обеспечивает устойчивость и равномерное распределение тяжести тела на конечности
Ноги врозь на ширину плеч («широкая дорожка»)	Используется во всех возрастных группах в упражнениях при наклонах и поворотах в стороны
Ноги сомкнуты	Используется в прыжках и подскоках, в приседании с наклоном спины вперед
Ноги скрестно	Удобна для седа по-турецки
Стойка на коленях (голені и стопы опираются о пол всей длиной, носки вытянуты)	Используется при поворотах в стороны, седе на пятки, на пол справа и слева
Стойка в упоре на коленях (тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях; когда голени и стопы опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед)	Используется при поочередном поднимании ног; выгибании и прогибании спины; сгибании и разгибании рук
<b>Положение ног (и.п. сидя)</b>	
Ноги вперед	Ноги прямые сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты
Ноги врозь	Ноги прямые, разведены на 30–40°, носки оттянуты, слегка развернуты
Ноги согнуты	Ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу
Ноги скрестно (по-турецки)	Ноги согнуты в коленях, одна перед другой
Сидя на пятках	Голени и носки опираются на пол, носки повернуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище вертикально
Сидя (сед) на скамейке (продольно)	Сесть на скамейку спиной к длинной стороне, ноги согнуть, ступни на полу

Название и.п.	Описание и.п.
Сидя (сед) на скамейке (поперечно)	Сесть верхом, ноги согнуты, ступни на полу
<b>Положение лежа</b>	
На спине	Ноги прямые сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль тела ладонями вниз, туловище прямо (для проверки приподнять голову и посмотреть на носки)
На животе	Ноги прямые сомкнуты, руки согнуты в локтях, ладони (одна на другой) перед собой на полу
На правом (левом) боку	Положение с опорой одним боком, ноги прямые сомкнуты, руки обычно вытянуты вверх

Особая роль в выполнении ОРУ детьми дошкольного возраста отводится **музыкальному сопровождению**, которое:

- воздействует на эмоции, создает определенное настроение;
- влияет на выразительность детских движений, содействуя увеличению амплитуды движений или вызывая их сдержанность, четкость в исполнении.

Музыкальное сопровождение помогает освоить ритмический рисунок движения:

- в младшей группе аккомпаниатор подстраивается под действия детей (например, наклонились – выпрямились);
- в средней группе дети должны подстраиваться под ритм музыки на два счета (например: 1 – руки вверх, 2 – руки вниз);
- в старшей группе ритм увеличивается на четыре счета (например: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – руки вниз);
- в подготовительной к школе группе ритм может быть увеличен от 1 до 8 под фонограмму детских музыкальных произведений.

Эффективность ОРУ повышается **при использовании различных предметов** (табл. 2), раздача которых может выполняться:

- до построения для выполнения упражнений (например, по ходу в колонне по одному);
- после построения;
- предметы могут обозначать место для каждого ребенка (разложены заранее на площадке).

Таблица 2

### Особенности проведения ОРУ с использованием предметов

Предмет	Назначение
Гимнастическая палка	Ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Нагрузка на кисти
Скакалка (веревки)	Прыжки с перепрыгиванием через скакалку, сложенную вдвое, втрое или вчетверо, используют и как палку

Предмет	Назначение
Мячи большие (20–22 см)	Броски и ловля, прокатывание при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Средство развития координационных способностей
Малые (теннисные) мячи (6–8 см)	
Мячи набивные (0,5 кг)	Утяжелитель, а также ограничитель движений и опора при выполнении ряда упражнений
Гантели пластиковые	Отягощение; усиливают эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера
Гантели утяжеленные (0,5 кг)	Отягощение; усиливают эффект при силовых динамических и статических упражнениях
Резиновые амортизаторы	Отягощение; усиливают эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера
Обручи (колечки)	Средство развития мышц кистей и предплечий. Прокатывание. Ограничитель места выполнения упражнения
Погремушка легкая (пластмассовая)	Удобна для захватывания всей кистью. Вызывает радость, повышает мышечное напряжение, оказывает комплексное воздействие на анализаторы: зрительный, слуховой, тактильно-двигательный
Кегли	Средства развития подвижности в суставах верхних конечностей, координации и эстетики движений
Кубики	
Флажки	
Ленточки с палочками (на кольцах)	
Султанчики	
Гимнастическая скамейка	Опора в положении сидя, упоре лежа, препятствие при прыжках
Стул	
Гимнастическая стенка	Опора руками и ногами на рейки на разной высоте облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания)
Партнер (в парах)	Взаимодействие может облегчать или усложнять двигательную задачу, развивать координационные способности и повышать эмоциональный фон занятий

ОРУ не являются для детей сложной двигательной задачей. В основном используется метод целостного конструктивного упражнения [3]. Наиболее эффективен способ одновременного показа и объяснения упражнения.

Особое внимание необходимо уделять *устранению ошибок*:

- в исходных и конечных положениях (постановке ног и расположении рук);
- по направлению движения (например, маленькие дети не наклоняются за предметом, а приседают к нему);
- по лишнему напряжению мышц, не участвующих в движениях.

Примерное количество упражнений для детей двух лет – 4; трех лет – 5; четырех лет – 5–6; пяти лет – 6–8; шести лет – 8–10. Педагог может дать указание

прекратить выполнять упражнение ребенку, если ему трудно делать его со всеми вместе.

Дыхание тесно связано с движениями. При расширении грудной клетки при движениях руками в стороны, разгибании туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох. Для контроля дыхания детей при выполнении упражнений используются специальные слова.

Запись ОРУ ведется в соответствии с принятой в гимнастике терминологией:

- исходное положение в следующей последовательности: тело (стоя, сидя, лежа), ноги (вместе, на ширине стопы, на ширине плеч), руки (вдоль туловища, в стороны, вверх), предметы (обруч на полу, кубики в руках);
- последовательность (направление, амплитуда) движения тела, рук и ног (табл. 3);
- ритм движения (обозначается арабскими цифрами, например: 1 – присесть, 2 – выпрямиться);
- сочетание фаз дыхания с частями упражнения (например: наклоны – выдох, контрольное слово «вниз»).

Для детей дошкольного возраста название ОРУ может сравниваться с каким-нибудь образом, например: *гуси, велосипед*. При описании способа выполнения упражнения могут использоваться образные сравнения. Например, вместо «подскоки на месте» – «прыгаем как зайчики» или вместо «руки вперед-назад» – «показали погремушки – спрятали».

Таблица 3

Описание движений тела, рук и ног

Термин	Описание
Круг	Круговые движения рук, ног, туловища, головы по окружности на 360°
Сед (сидя) углом	Сед с приподнятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем угол, с опорой на поставленные сзади руки, голова прямо
Присед	Полное сгибание ног, опора на носках
Полуприсед	Приседание на половину амплитуды
Упор присев	Присед, колени вместе, руки опираются на пол около носков снаружи, голова прямо
Наклон	Сгибание туловища в определенном направлении с полной амплитудой движения в тазобедренных суставах; при наклоне вперед указание о направлении можно опустить
Наклон прогнувшись	Наклон вперед под углом 90°, спина прогнута, голова приподнята
Наклон вперед	Туловище наклонено под углом 45°
Поворот	Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси
Мах	Обозначает резкое движение ногами, руками в каком-либо направлении с полной амплитудой
Пружинистый наклон	Наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами

Термин	Описание
Выпад	Движение с выставлением и сгибанием ноги
Упор на коленях	Туловище опирается на кисти рук, коленные суставы, носки оттянуты, голова прямо
Упор на предплечьях	Туловище обращено к полу, опора на предплечья и ноги, носки оттянуты, голова прямо

Таким образом, общеразвивающие упражнения являются основой физической культуры ребенка, системой знаний, двигательных умений и навыков.

*(Продолжение следует.)*

## Источники

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М.: Просвещение. 1990.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Занятие физической культурой // Дошкольное воспитание. 2020. № 3.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Строевые упражнения // Дошкольное воспитание. 2020. № 5.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Формы занятий физическими упражнениями // Дошкольное воспитание. 2020. № 2.
7. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М.: Физкультура и спорт. 1987.

## Encyclopedia of physical culture of the child. General developmental exercises

A. Shcherbak

**Abstract.** The article is devoted to general developmental exercises as the basis of the motor training of the child. The classification of general developmental exercises is described. The methodology for their implementation is presented (starting points, musical accompaniment, dosage, breathing, description of the movements of the body, arms and legs, use of objects).

**Keywords:** general developmental exercises, starting position, movements of the body, arms and legs, breathing, musical accompaniment.

