**Особенности общеразвивающих упражнений и их роль в физическом воспитании детей.**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, общеразвивающие упражнения значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, на детских праздниках.

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 темпе и ритме.

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. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляется диафрагма, межреберные мышцы и т.д.).

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.

Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающиеся в 11-13 лет. Значительную нагрузку получают мышцы брюшного пресса (в особенности от исходного положения лежа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как 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, чем у взрослого человека, поэтому ему необходимо большое количество кислорода, поглощаемого в час на 1 кг веса. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксемию), так как значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей. Таким образом, потребность в кислороде велика, а дыхательный аппарат ребенка еще не сформирован. Параллельное расположение ребер, малая экскурсия грудной клетки, слабость дыхательных мышц ограничивают жизненную емкость легких (Ж Е Л). При обычном двигательном режиме она составляет в среднем 900-1600 мл. Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Все это неблагоприятно влияет на глубину дыхания. Кроме того, специальные дыхательные упражнения тренируют диафрагму, 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 влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокойный) движения приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими. Плавными, спокойными.

Музыка может содействовать большей амплитуде движений или, наоборот, вызывать их сдержанность, четкость в исполнении. Такое разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального произведения влияет на их совершенствование. Движения становятся непринужденными, координированными, ритмичными. Правильно отражающими характер музыкального произведения.

Перед выполнением упражнений в сопровождении музыки дети должны прослушать музыкальное произведение в целом, воспринять художественный образ, проникнуться им, почувствовать характер произведения. Затем педагог обращает их внимание на художественные особенности произведения, средства музыкальной выразительности (темп, динамику, метроритм). Это помогает детям понять характер выполняемых ими движений.

Иногда музыкальное произведение имеет доступный для дошкольника ритмический рисунок, который он может отметить (в умеренной форме) в легких хлопках, притопах. Все это развивает у детей чувство ритма, координацию, быстроту ответной реакции.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, содействуя его общему оздоровлению и формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, любовь к движениям, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.