

Вплив загально-розвиваючих вправ на розвиток дитини в дошкільному віці

Загально-розвиваючі вправи – це спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини. Вони мають характерну особливість: дозволяють вибірково впливати на окремі м'язові групи (рук, ніг, тулуба), чітко дозують фізичне навантаження на організм дитини. Регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функцій вегетативної системи.

Серед загально-розвиваючих вправ виділяють три основні підгрупи, які мають певну свою самостійність:

- ✓ Вправи без предметів (найбільш поширені).
- ✓ Вправи з предметами (гімнастична палиця, скакалка, обруч, м'яч, гантелі, ігровий парашут, тощо).
- ✓ Вправи з партнерами.

В нашому ЗДО №23 «Калинонька» з дошкільнятами під час занять з фізкультури використовуємо різноманітні комплекси загально-розвиваючих вправ, найбільше дітям подобаються вправи з предметами, де вони не тільки зміцнюють своє тіло але й отримують емоційне задоволення.