



Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела. Они могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

ОРУ развивают:

- двигательные и психические качества ребёнка;
- подготавливают его к овладению сложными действиями;
- силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов;
- формируют правильную осанку.
- 

Общеразвивающие упражнения используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами. Это быстро и эффективно.