

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

**ПОДГОТОВИЛА
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРДАРЬЕВА ЕКАТЕРИНА ВАЛЕРЬЕВНА**

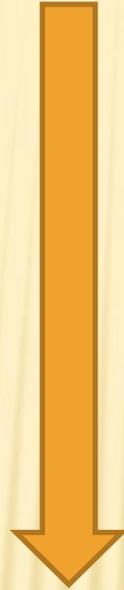
Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)— это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма ребенка.

ОСОБЕННОСТИ ОРУ



Простота и
доступность



Возможность
строго
дозировать
нагрузку

Возможность избирательного
воздействия на отдельные
мышечные группы

НАГРУЗКА РЕГУЛИРУЕТСЯ ЗА СЧЕТ

- ✘ Содержания упражнения
- ✘ Количества упражнений в комплексе
- ✘ Количества повторений каждого упражнения
- ✘ Интервал отдыха
- ✘ Характера выполнения упражнений
- ✘ Исходных положений

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ КОМПЛЕКСА СОБЛЮДАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- ✘ Ходьба и упражнения на осанку и укрепления свода стопы.
- ✘ Упражнения для различных частей тела и суставы в соответствии с анатомическим принципом.
- ✘ Комплекс завершается упражнениями преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно сосудистой системы (различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу на месте)
- ✘ Упражнениями на дыхание и ощущение правильной осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА И СУСТАВЫ В СООТВЕТСТВИИ С АНАТОМИЧЕСКИМ ПРИНЦИПОМ

1. Специальные дыхательные упражнения.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед.
4. Упражнения для ног из исходного положения стоя.
5. Наклоны туловища вперед.
6. Упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.
7. Упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Проведение ОРУ включает следующие компоненты:

Организация детей (построение): в круг, в рассыпную, в полукруг, в шахматном порядке, парами, в 2-4 колонны через центр.

Оборудование: мячи, косички, мешочки, обручи, шнур, веревки, палки, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Предметы, используемые для общеразвивающих упражнений, раздают и убирают сами дети. Воспитатель лишь напоминает, как их надо держать и переносить.

Методы и приемы обучения:

наглядные (показ, имитации, звуковые ориентиры);

словесные (распоряжение, команды, поощрение, указание, объяснение);

практические (игровые).

Требования к выполнению ОРУ :

делать упражнения с большой амплитудой движений;

четко принимать исходное положение;

двигаться в соответствии с заданным темпом;

выполнять известные упражнения самостоятельно;

выдерживать положение отдельных частей тела (голову, спину держать прямо, руки в локтях не сгибать, ноги в коленях не сгибать);

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

для туловища	стоя, сидя, лежа (на спине, животе, боку), стойка с согнутыми ногами (на одном и двух коленях, на четвереньках);
для ног	основная стойка (пятки вместе, носки врозь), сомкнутая стойка (носки и пятки вместе), стойка ноги врозь (слегка расставлены, на ширине плеч, одна нога впереди, другая - сзади), скрестная стойка (одна нога перед другой);
для рук (по отношению к туловищу)	руки вытянуты (вниз, вперед, в стороны, вверх, назад), руки согнуты (на поясе, к плечам, перед грудью, на голове, за головой).

ВЕДУЩИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

объяснение	воспитатель говорит, что и на какой счет надо делать
показ	воспитатель, не объясняя, показывает движения каждого счета
совмещенное	воспитатель показывает движения каждого счета, одновременно называя эти движения
показ по разделениям	расчлененный показ

ПРИЕМЫ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Показывать упражнения нужно стоя лицом к группе, следует зеркально, то есть говорить "вправо", а делать влево.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ В МЛАДШЕМ ВОЗРАСТЕ

- ✘ На первом этапе обучения дети размещаются на площадке хаотично.
- ✘ Педагог должен помочь найти удобное место тем, кто не умеет делать это самостоятельно
- ✘ С детьми младшего возраста используется одновременное исполнение упражнения педагога с детьми без счета
- ✘ Упражнения носят имитационный характер
- ✘ Педагог выполняет упражнения вместе с детьми проговаривая все движения
- ✘ В содержание занятий включают 5 – 6 ору, которые выполняются из разных и. п. и повторяются 4 – 6 раз. Темп выполнения в основном средний.
- ✘ предметы (*султанчики, погремушки, кубики и т. п.*).

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ

В среднем возрасте вводится счет

- ✘ Начинается формирование аналитического восприятия техники движения
- ✘ Усложняются требования к показу и выполнению упражнений
- ✘ В занятие следует включать 6 – 7 ору, которые выполняются из разных и. п. и повторяются 4 – 6 раз.
- ✘ В средней **группе** наряду со свободным построением в круг вводится построение в колонну по два, по три, по четыре (*ведущих назначает воспитатель*)
- ✘ рекомендуются следующие пособия : флажки, ленты, султанчики, кубики, мячи (большие, средние, малые, набивные, косичка (короткий шнурок с петлей и пуговкой, мешочки, обручи, палки, кегли, стулья.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

I ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (СТАДИЯ ИРРАДИАЦИИ)

- ❖ дети выполняют 6 – 8 ору из разных положений (включая основную стойку) по 5 -8 раз
- ❖ С детьми шестого года жизни проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром.
- ❖ Используются разнообразные пособия : флажки, ленты (с палочками и без палочек, кубики, большие кубы, скакалки, кегли, мешочки с песком, мячи малые, средние, большие, волейбольные, мячи набивные, веревки, палки короткие и длинные, обручи большие и малые, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

- ❖ дети выполняют 8 – 10 ору из разных и. п., повторяя их 6 – 8 раз преимущественно в среднем и быстром темпе

I ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (СТАДИЯ ИРРАДИАЦИИ)

Создается общее представление о движении

Ведущие приемы: предварительный показ с объяснением последовательности выполнения упражнения на каждый счет.

✘ Алгоритм действия инструктора

1. Название упражнения
2. Акцентировать внимание на исходном положении.
3. Показ (принятие)исходного положения с проговариванием
4. Объяснение движений на каждый счет с одновременным показом.
5. Указание принять исходное положение
6. Одновременное выполнение упражнения детьми с педагогом под счет с проговариванием действий
7. Далее просто под счет с показом (внимание на технике не фиксируется)

II ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (СТАДИЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

- ✘ Алгоритм действия инструктора
 1. Название упражнения.
 2. Принятие исходного положения по команде или распоряжению
 3. Первичный показ образца действий с подсчетом без пояснения при выполнении вместе с детьми.
 4. Выполнение упражнения детьми самостоятельно под счет.
 5. Наблюдение за техникой выполнения упражнения.