

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ

ЛИТЕРАТУРА

1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст]: пособие для воспитателей / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г. П. Лескова. - М.: Просвещение, 1991. - 175с.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учебное пособие для студентов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1978. - 208с.
3. Кузнецов В.А. Гимнастика в системе физического воспитания [Текст] / В.А. Кузнецов. - М.: СГИФК, 1974. - 259с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]: пособие для воспитателей /Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1986. - 304с.

План:

1. Задачи ОРУ для каждой возрастной группы
2. Методика обучения на разных возрастных этапах

Задачи обучения ОРУ детей младшего возраста:

1. Воспитывать у детей интерес и желание заниматься.
2. Приучать малышей начинать и заканчивать упражнение всем одновременно по сигналу воспитателя.
3. Двигаться активно, естественно, не напряженно.
4. Правильно выполнять упражнение из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине.
5. Правильно выполнять упражнение в обобщенном виде.
6. Соблюдать основное направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентировок и подражая показу воспитателя.
7. Повторять хорошо известное движение сначала с воспитателем, затем самостоятельно.

Задачи обучения ОРУ детей среднего возраста:

1. Приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений.
2. Правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений (связанные с работой крупных групп мышц). Точно выдерживать положение отдельных частей тела (не сгибать колени при

наклонах, держать спину прямо во время приседания, не сгибать руки в локтях при их выпрямлении).

3. Принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости.

4. Соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию воспитателя.

5. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию; сохранять заданный темп.

6. Выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию воспитателя.

7. Выполнять известные упражнения, рассказывать о порядке, способе выполнения существенных элементов наиболее простых упражнений.

Задачи обучения ОРУ детей старшего возраста:

1. Четко принимать различные исходные положения.

2. Делать упражнения с большой амплитудой движений.

3. Правильно выполнять упражнение и некоторые элементы техники движения.

4. Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением воспитателя или только по его указанию.

5. Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.

6. Уметь вспомнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных его частей, учиться оценивать движения свои и товарищей.

7. Выполнять движения выразительно в соответствии с характером музыки.

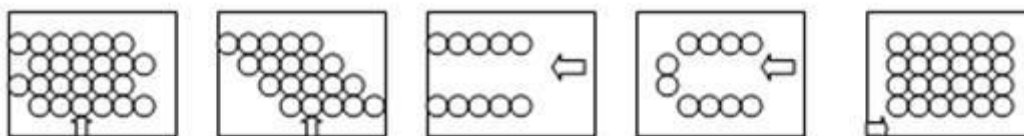
8. Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

В методику проведения упражнений входят:

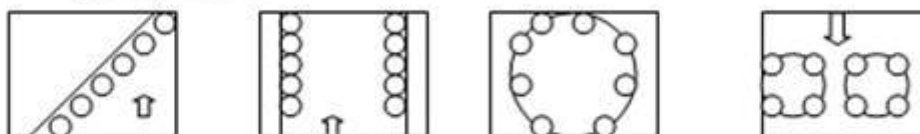
1. организация детей (построение их для выполнения упражнений),

Чтобы рационально разместить группу детей для выполнения ОРУ, необходимо учитывать порядок построения, который зависит от содержания комплекса:

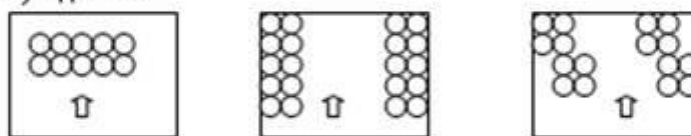
а) без предметов или с предметами



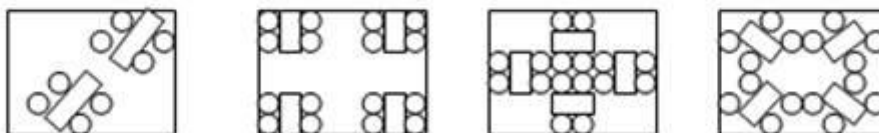
б) в сцеплении



в) вдвоем



г) на гимнастической скамейке



д) на гимнастической стенке



2. подготовка, раздача пособий
3. непосредственно методы и приемы обучения детей движениями.
4. контроль в ходе выполнения детьми упражнений

Общеразвивающие упражнения в младшей группе

На первом этапе обучения дети размещаются на площадке хаотично. Педагог должен помочь найти удобное место тем, кто не умеет делать это

самостоятельно. Нужно одновременно видеть всех детей, поэтому воспитатель должен стоять у короткой стороны площадки лицом к детям. В последующем, когда дети строятся на упражнения в круг, воспитатель становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того чтобы все дети хорошо видели лицо воспитателя, он должен периодически перемещаться по кругу.

Способ раздачи предметов нужно хорошо продумать, чтобы времени на этот организационный момент тратилось меньше, а самостоятельность детей возрастала. На первых порах воспитатель сам раздает кубики, погремушки и другой инвентарь, положенный для удобства в открытую коробку. Экономия времени и одновременно приучая детей ходить по большому кругу, можно предварительно разложить предметы по кругу. После окончания упражнений дети сами положат их в коробку. Постепенно дети учатся разбирать предметы, не замедляя темпа движения. Пособия целесообразно разместить по ходу движения детей справа - на скамейке, на стоящих в ряд стульях, на стационарных полочках, на специальных подставках и даже прямо на полу.

В младших группах не используется предварительный показ общеразвивающих упражнений: импульсивные малыши не умеют ждать. Тем большее значение имеет выразительное название каждого упражнения, которое помогает детям понять и запомнить выполняемое действие. Многие упражнения имеют традиционные названия - условные (наклон, поворот) или образные (велосипед, лыжник). Если нет традиционного названия, желательно предусмотреть свое. Например: "Будем показывать ладошки и прятать их. Покажем, как гуси машут крыльями. Будем обезьянками, которые едят бананы." Название обеспечивает психологическую готовность детей к действию. Было бы преждевременно требовать от малышей четкого исходного положения. Но подготовить детей к выполнению упражнения, хотя в самом общем виде необходимо. Игровой тон общения с детьми поможет воспитателю и в данной ситуации: "Поставьте ножки на узенькую дорожку. Поставьте ноги так, чтобы получились широкие ворота. Держите ладошки так, как будто они вместе спрятались в одну варежку." Постепенно условная терминология вытесняется общепринятой.

Обеспечивая более или менее слаженные двигательные реакции, воспитатель приговаривает действия и выполняет их вместе с детьми. Выполнение доминирующих в младших группах имитационно - образных упражнений (воробышки, гуси, жуки, поезд, и др.) требует от воспитателя использования разных средств художественной выразительности - соответствующей интонации голоса, мимики, необходимых жестов. Иначе говоря, чтобы заинтересовать малышей и вызвать соответствующую ответную реакцию, упражнение надо сыграть.

Общеразвивающие упражнения в средней группе

Взросшие функциональные возможности и приобретенный двигательный опыт детей средней группы - хорошая основа для

совершенствования обучения общеразвивающим упражнениям по всем названным параметрам. . Чаще всего для выполнения общеразвивающих упражнений дети средней группы строятся в звенья, которые выводят вперед назначенные воспитателем звеньевые. Нелишне вспомнить, что звеньев должно быть немного (3 - 4) и размещаться они должны вдоль площадки. Но возможно и построение в круг, особенно если в комплексе доминируют упражнения в исходном положении сидя и лежа, а дети еще не научились держать дистанцию. В тех случаях, когда упражнения сидя и лежа выполняются при построении в звенья, необходимо распорядиться, чтобы дети повернулись вполборота направо или налево. (Иначе они будут мешать друг другу ногами: ведь размыкались на вытянутые руки, а они короче, чем ноги.) Если группа состоит из детей контрастного роста, то после перестроения в звенья воспитатель должен перейти на противоположную сторону и предложить детям повернуться кругом, чтобы те, кто ростом меньше ростом, оказались впереди. В интересах дела или просто для разнообразия иногда можно размещаться на площадке хаотично: "Посмотрим, все ли умеют находить себе удобное место".

Самый рациональный способ раздачи пособий - их разбор по ходу надо, чтобы дети научились делать это не замедляя темп движения. К ставшим уже, привычными кубикам, ленточкам, флажкам в средней группе добавляются палки и обручи. Детям предстоит освоить разные хваты этих предметов, чтобы движение не выглядело скованным и естественная координация не нарушалась. палку можно нести горизонтально, держа хватом сверху за середину. Можно направить ее "носом вниз", для чего указательный палец надо выпрямить вдоль палки. В положении "палка на плечо" нижний ее конец надо подпирать указательным пальцем и не фиксировать руку. Обруч можно держать прямой рукой хватом сверху, а можно нести, повесив на плечо, естественно двигая рукой. Во время выполнения общеразвивающих упражнений предметы надо держать так, как подсказывает действие.

Самым характерным усложнением общеразвивающих упражнений в средней группе становится их выполнение под счет. Это обеспечивает сложность и четкость движений и является важным показателем обученности детей. Счет должен фиксировать действие. Это следует акцентировать при показе. В отличие от младшей группы при разучивании общеразвивающих упражнений, как правило, имеет место предварительный показ в сочетании с объяснением. Порядок действий воспитателя в средней группе:

- а) назвать упражнение (это обеспечивает психологическую готовность к действиям);
- б) показать упражнение, сопровождая показ объяснением;
- в) подготовить детей к выполнению, называя детали исходного положения, например: "Поставьте ноги на ширине плеч, руки - в стороны ладошками вверх. ";
- г) обеспечить одновременное начало выполнения, командой "начинай";

д) воспитатель начинает упражнение вместе с детьми, а после 2 - 3 повторений дети продолжают самостоятельно;

е) дошкольники должны одновременно закончить упражнения, для чего необходимо сделать акцент на счете "два" при последнем повторении упражнения.

Главной целью общеразвивающих упражнений является формирование правильной осанки. осанка во многом зависит от положения позвоночника и таза. Если мышцы туловища развиты равномерно и тяга мышц - сгибателей уравновешивается тягой мышц - разгибателей, то туловище и голова держатся прямо. Общий смысл контроля за выполнением общеразвивающих упражнений состоит в поддержании и постоянном наращивании мышечного тонуса. Необходимо, следить за тем, чтобы в исходном положении стоя тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги. Привычка ослаблять одну ногу приводит к тому, что таз принимает косое положение и позвоночник изгибается в одну сторону. Симметричные упражнения (наклоны в стороны, поочередное поднимание ног и др.) должны повторяться четное число раз, чтобы нагрузка на обе стороны тела была одинаковой. Воспитатель следит за правильностью выполнения упражнений. Очень важно уметь ритмично вести счет. На первом этапе нужно чередовать счет со словами - указаниями ("Наклониться - выпрямиться. раз - два. "). Темп счета зависит от характера двигательных действий. Так, прогибания и повороты в положении лежа, поднимание прямых ног в положении сидя и им подобные выполняются в медленном темпе. Словесные комментарии педагога - подсказки, советы, указания, оценки должны вписываться в ритм и темп упражнения. Иногда бывает необходимо помочь ребенку действием - поправить, поддержать. Воспитатель должен уметь это, не прерывая и не останавливая остальных детей.

Общеразвивающие упражнения в старшей группе

Старшие дошкольники должны выполнять общеразвивающие упражнения четко, выразительно, слажено, ритмично. Кроме того, общеразвивающие упражнения - богатый материал для развития детского двигательного творчества, для стимулирования инициативных и самостоятельных действий. Задача воспитателя - создавать ситуации, в которых дети могли бы реализовать приобретенный двигательный опыт, проявить опыт, проявить находчивость, изобретательность.

В старшей группе построение в звенья проводится перестроением через середину площадки по три. В таком варианте каждый ребенок активен, вынужден быстро ориентироваться в пространстве, а не идти пассивно за звеньям. Для выполнения упражнений в парах дети перестраиваются через середину по два или четыре. В последнем случае целесообразно применить дробление и сведение (см. "Строевые упражнения"). Используется также построение шеренгами, в шахматном порядке, концентрическими кругами, а в природных условиях и хаотично.

Пособие разбираются детьми, как правило, по ходу, хотя возможны и другие варианты. Например, построившись на упражнения детям воспитатель объявляет, что они будут выполнять упражнения с разными предметами и каждый может взять себе что хочет (палку, мяч, обруч, флажки и др.). Звенья рассыпаются на короткое время, а потом каждый встает на свое место.

Схема действий воспитателя, в принципе, такая же, как в средней группе. Но показ может быть частичным. Практикуется использование действий без показа в целях специфического контроля. Стимулируя детскую изобретательность, можно использовать показ упражнений детьми.

Качество выполнения детьми, их слаженность и выразительность во многом зависят от умений воспитателя вести счет и вписывать словесные комментарии в ритм и темп упражнений. Счет фиксирует действие и приучает детей к самоконтролю.