

ОРУ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Литература:

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник для студ.сред.пед.учебн.заведений.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. учеб. заведений. - М., 2000 г.
3. Д. В. Хухлаева Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб.для учащ.пед.уч., 1984 г.

Для использования в разных формах работы с детьми общеразвивающие упражнения принять группировать по принципу комплекса.

Комплекс - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач. Критериями правильного подбора являются согласованность движений по анатомическому признаку, их размещение по принципу сверху вниз (первое упражнение всегда - для рук и плечевого пояса), наличие разных исходных положений.

При составлении комплексов нужно учитывать их назначение, место и время проведения, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся. Прежде всего следует определить объем и содержание упражнений, которые будут включены в комплекс в зависимости от его назначения, подобрать необходимые упражнения и установить их число.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

- 1) подобранные упражнения должны отвечать назначению комплекса;
- 2) упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся (воздействовали на все группы мышц и обеспечивали развитие основных физических качеств);

3) упражнения должны быть доступными, т. е. соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

При обучении общеразвивающим упражнениям следует строго придерживаться правила – **от простого к сложному**. Определяя очередность упражнений в комплексе, необходимо соблюдать следующие требования:

- 1) Первая серия упражнений выполняется в таком порядке:
 - a) для мышц шеи;
 - b) для мышц рук и плечевого пояса;
 - c) для мышц туловища;
 - d) для мышц ног.
- 2) Вторая серия - упр. в И.п. стоя на коленях, сидя, лежа на спине или на животе.
- 3) Третья серии – приседания и прыжки.

Такой порядок следования упражнений позволяет постепенно увеличивать нагрузку и чередовать работу различных частей тела, что повышает эффективность мышечных усилий для активного отдыха работающих мышц. Далее в комплекс включаются 2 – 3 наиболее интенсивных и сложных упражнений для всех частей тела. В конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности. Каждое упражнение в комплексе повторяется от четырех до восьми раз.

Требования к проведению ОРУ:

1. Одновременный показ с объяснением упражнения.
2. Правильная гимнастическая терминология.
3. Идеальный и зеркальный показ упражнения.
4. Наличие методических замечаний и указаний.
5. Хороший контакт с группой.

Существует последовательность – **схема проведения общеразвивающего упражнения:**

1. Объяснение упражнения (название)
2. Команда для исполнения исходного положения: «И.П. – ПРИНЯТЬ!»
3. Команда для начала упражнения “Упражнение вместе со мной НАЧИ –НАЙ!”
4. Замечания в процессе выполнения упражнения.
5. Команда для окончания упражнения: « И 1, 2, 3 – ЗАКОНЧИТЬ!»

Объяснение упражнения (способы информирования занимающихся об упражнении):

- a) называется исходное положение, с какого положения тела начинается движение;
- b) объясняются пути, совершаемые конечностями или телом при исполнении упражнения (по амплитуде и направлению);
- c) объясняется способ исполнения движения (махом, силой, согнувшись или прогнувшись и т.д.);
- d) называется конечное положение.

Существует несколько **способов обучения** детей упражнениям.

1. Способ обучения по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Делается пауза для исправления возможных ошибок.
2. Способ обучения по рассказу. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д. При обучении данным способом подсказываются основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз-два-три-четыре» используются слова: «Наклон - выпрямиться - присесть - встать».

3. Способ – комбинированный: педагог объясняет технику выполнения и одновременно показывает упражнение. Дети смотрят. По команде педагога – вместе с ним выполняют упражнение.

4. Способ обучения по разделениям. Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение «ПРИНЯТЬ!» - преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Руки вверх, правую ногу назад на носок - РАЗ!», «Упор присев на левой, правую в сторону - ДВА!», «Сменить положение ног - ТРИ!», «Исходное положение - ЧЕТЫРЕ!».

Замечания в процессе выполнения упражнения. При выполнении упражнения некоторые занимающиеся допускают ошибки при выполнении движения. Воспитатель должен немедленно их устранить, пользуясь подсказкой, подсказывающим зеркальным показом и подсчетом. Он может делать указания, не прекращая выполнения упражнения, но если ошибки допускают много занимающихся, то целесообразно прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки, более подробно рассказать о назначении данного упражнения и о последствиях допущенных ошибок.

Способы проведения ОРУ

В практике работы существует ряд способов проведения общеразвивающих упражнений.

Раздельный - способ выполнения упражнений, при котором каждое упражнение выполняется раздельно из исходного положения и заканчивается тем же исходным положением. Имеются паузы между отдельными упражнениями. Этот способ считается основным.

Поточный - способ заключается в том, что все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без остановки. Составляя комплекс упражнений поточным способом, рекомендуется:

- использовать знакомые и относительно простые по форме упражнения;
- продумать логичность переходов от одного упражнения к другому;
- сохранить однотипный размер счета.

Также существуют следующие варианты проведения общеразвивающих упражнений поточным способом:

- с предварительным объяснением следующего упражнения;
- с объяснением следующего упражнения в момент его выполнения;
- без объяснения.