

Методика обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно. Здесь нет такой динамичности, слитности, как в основных движениях, где каждая фаза непосредственно связана с другой. ОРУ используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, в физкультурминутках, на детских праздниках.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений.

Все общеразвивающие упражнения могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов: гимнастические палки, мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведские стенки, стулья.

Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения называются исходными. Они имеют существенное значение для выполнения упражнения, от них зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движения, его четкость.

В общеразвивающих упражнениях для дошкольников используются исходные положения для туловища – стоя, сидя, лежа на четвереньках, в приседе и разнообразные исходные положения для ног и рук.

ОРУ – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Они развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

В упражнениях для рук и плечевого пояса обычно выполняются:

1. поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, одновременно, поочередно, последовательно;
2. сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;
3. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;
4. повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;
5. взмахи и рывковые движения.
6. наклоны, повороты, круговые движения головой;
7. повороты головы и туловища вправо, влево;
8. наклоны головы и туловища вперед, наклоны в стороны с различными положениями рук – из разных исходных положений;
9. круговые движения туловища лежа на животе, на спине;
10. поднимание и опускание туловища лежа на животе, на спине;
11. сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях;
12. расслабление мышц тела из положения сидя, лежа.
13. поднимание и опускание ног, из исходных положений сидя, стоя, лежа;
14. сгибание и выпрямление ног;
15. махи ногами вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры руками;
16. приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;
17. круговые движения стоп ног из разных исходных положений;
18. удерживание ног в различных положениях.

Упражнения для туловища:

Упражнения для ног:

В методику проведения упражнений входят: организация детей (построение их для выполнения упражнений), подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениями.

Младший дошкольный возраст.

Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя,

ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.

Воспитателю необходимо удобно расположить каждого ребенка, чтобы он хорошо видел выполнение движений воспитателем. На все это отводится примерно 15-30 с, иначе внимание детей рассеивается.

Для выполнения общеразвивающих упражнений малышам легче встать в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши могут стоять в свободном построении.

Раздача и сбор пособий также должны проводиться очень быстро. В младших группах используются погремушки, флажки, ленточки, платочки, султанчики, колечки, кубики, мячи средних размеров, стулья.

Воспитатель заранее готовит пособия: кладет их на пол по кругу или на каждый стул. Иногда педагог сам раздает предметы. Мячи можно выкатить из сетки сразу или прокатывать каждому.

Мелкие предметы не должны быть многоцветными (достаточно одного или двух цветов), иначе дети начинают отвлекаться, рассматривать, что есть у товарища. Пособия двух цветов удобны и как пространственные ориентиры: они помогают приучить детей к различению правой и левой стороны. Цвет предмета должен быть насыщенным, ярким (на физкультурных занятиях и утренней гимнастике красные флажки не используются).

Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат предметы, как их брать, держать. Это проводится в начале года, когда пособие выносится впервые. В дальнейшем достаточно краткого указания, напоминания.

Методы и приемы обучения. В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде.

Вначале воспитатель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает им принять нужное исходное положение,

при этом часто прибегает к образным сравнениям: «расставьте немного ноги, поставьте их так, чтобы получилась ровненькая дорожка». Затем упражнение показывается, одновременно поясняется воспитателем и тут же выполняется детьми. Предлагаемый образ должен быть хорошо знаком детям. Воспитателю нужно стремиться к максимальной выразительности

Это побуждает детей лучше передать характер движения.

Отличительной особенностью объяснения является то, что оно носит целостный характер: «Присесть, постучать флажками о пол, выпрямиться». При этом не дается пояснений, как держать руки, ноги, спину. Воспитателю надо помнить, что малыш порой не понимает общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку.

Правильно выполнять движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в групповой комнате. Это дается в игровой, занимательной форме. «Повернитесь, посмотрите, где мишка сидит. Мишенька пришел к нам заниматься. А теперь повернитесь ко мне», – говорит воспитатель. Количество ориентиров разного типа должно быть ограничено, так как дети быстро отвлекаются.

По ходу выполнения упражнений воспитатель часто дает указания. Они активизируются детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений. Не все распоряжения понятны каждому ребенку, иногда надо помочь ему принять правильное положение, при котором малыш легко справиться с заданием.

Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения. Подсчет упражнений и музыкальное сопровождение в младших группах не даются.

При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой. Большей частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение. Подчеркиваются характерные моменты движения, часто в образной форме. Таким образом, оценка способствует закреплению правильных двигательных представлений: «Хорошо, легко подпрыгивает Лена, как мячик!» Иногда оценка дается ребенку еще до выполнения движения: «Сейчас Игорь тоже поднимет руки вверх и посмотрит на них». Воспитатель напоминает ребенку, как нужно правильно выполнить упражнение. Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений.

Средний дошкольный возраст.

Организация детей. С детьми дошкольного возраста продолжается работа по развитию пространственных ориентировок, быстроты реакции, умения двигаться. Надо помнить, что у детей необходимо создавать радостное, бодрое настроение. Разнообразный, иногда неожиданный порядок построения вносит оживление, мобилизует внимание, поэтому следует избегать повторяющихся из дня в день неизменных форм проведения упражнений.

В средней группе наряду со свободным построением в круг вводится построение в колонну по два, три, по четыре или дети перестраиваются самостоятельно в звеньях, иногда используется свободное построение у заранее расположенных предметов.

Основным является построение в три колонны или три звена.

При свободном построении пособия подготавливаются заранее. Их складывают по-разному: в шахматном порядке, по пересекающимся линиям или параллельно. По сигналу каждый ребенок занимает место у любого пособия. С введением нового варианта построения целесообразно на одном-двух занятиях подряд поупражнять в этом детей.

Подготовка и раздача пособий. В средней группе дети помогают воспитателю подготовить пособия, убрать их на место. Заранее определяются их количество и расположение. Для работы с детьми пятого года жизни рекомендуются следующие пособия: флажки, ленты, султанчики, кубики, мячи, мешочки, палки, кегли, стулья.

Мелкие предметы, так же как и в младшей группе, кладут на стулья; обручи, палки, мячи располагают по несколько штук в разных местах зала; обручи, палки – на подставках или раскладывают на полу вдоль стены; мячи – на стеллажах в углублениях или на полу в обручах по несколько штук в каждом. Такой порядок позволяет быстро и организованно брать и класть предметы на место.

Методы и приемы обучения. В начале учебного года методика обучения общеразвивающим упражнениям такая же, как и в младшей группе. Постепенно процесс обучения изменяется: появляется установка на более осознанное и самостоятельное выполнение движений, а в связи с этим изменяется характер некоторых методов и приемов.

Перед разучиванием какого-либо упражнения воспитатель называет его, затем показывает, как правильно выполнять движения. Иногда в качестве поощрения упражнение показывает ребенок. Требования к показу движений воспитателем усложняются. Если в

младшей группе в имитационных упражнениях основное внимание уделялось эмоциональному раскрытию образа, то в средней группе у детей начинают формировать аналитическое восприятие техники движений. Поэтому при обучении новому упражнению показ движения должен быть выполнен технически грамотно, в полную силу, выразительно, без остановки, ритмично, с четким исходным положением. Это помогает создать целостный зрительный образ, формирует правильные двигательные представления, воспитывает чувство красоты движений.

Показ упражнения без объяснения воспитатель дает 1-2 раза, затем с замедлением отдельных частей упражнения и соответствующим объяснением. При этом важно обозначать словами направление отдельных частей тела. Например, отводя руку в сторону с мячом, говорить «налево», «направо». Сочетание движений и слова делает более отчетливыми и осознанными пространственные представления детей. Дети 4-5 лет могут правильно выполнить лишь основные элементы упражнения, их и нужно объяснять. Детали техники воспитатель показывает, но в объяснение и оценки движений не отмечает. Необходимо проверить у детей точность исходного положения, напомнить, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Упражнение сопровождается краткими командами-указаниями. Во время выдоха в некоторых упражнениях дети могут проговаривать вместе с воспитателем немногосложные слова. Это помогает осознанному овладению движением. По окончании упражнения педагог дает краткую положительную оценку: «Молодцы, хорошо держали спину, ровно, приседали низко». Такая оценка помогает закрепить требования к технике упражнения и создает положительные эмоции.

Когда детям упражнения знакомы, то осуществляется их углубленное разучивание. При этом сочетание методов и приемов обучения схематично выглядит следующим образом: упражнение называется, затем следует показ с одновременным пояснением, распоряжение к принятию исходного положения и его проверка у детей, команда к началу упражнения, распоряжения по ходу упражнения («Присесть – встать!») и указания к качеству выполнения («Присели, колени развести», «руки прямые» и т.п.).

В зависимости от того, как упражнение усвоено детьми, возможны различные варианты методики проведения: поясняются основные части упражнения или те, которые не получаются у большинства детей; дается краткое описание движений без показа или только его название. Позже перед детьми ставится новая задача: вспомнить порядок, способ выполнения упражнения; предварительно дается установка – заметить и запомнить последовательность движений. Можно спросить одного-двух детей, как выполнить

упражнение. Конечно, эти приемы сложны, но эффективны для формирования двигательных навыков, поэтому использовать их можно обычно в конце учебного года.

Самостоятельное выполнение упражнений сопровождается вначале словесными указаниями воспитателя. Отдельные слова на усвоение пространственных ориентировок детьми проговариваются, затем это упражнение выполняется под счет воспитателя. В средней группе можно для проведения общеразвивающих упражнений ввести музыкальное сопровождение, что благотворно влияет на качество выполнения движений.

Старший дошкольный возраст.

Организация детей. В начале года в старшей группе используются в основном те же построения, что и в средней группе. Новым является построение в несколько кругов у пособий, построение в шахматном порядке. Построение в один круг используется для упражнений с мячами, скакалками.

Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, скорости выполнения каждого указания. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

Подготовка и раздача пособий. Дети старшего дошкольного возраста большинства пособий заранее подготавливают сами и активно помогают воспитателю в процессе занятий. Используются разнообразные пособия: флажки, ленты, кубики, большие кубы, скакалки, кегли, мешочки с песком, мячи малые, средние, большие, волейбольные, мячи набивные, веревки, палки короткие и длинные, рейки, обручи большие и малые, шведская стенка, гимнастическая скамейка.

Детям чаще дают те пособия, которые требуют коллективного выполнения упражнений: гимнастические скамейки, большие обручи, набивные мячи. Реже используются флажки.

Как и в средней группе, практикуются разнообразные приемы раздачи и сбора пособий, преимущественно отдается тем, которые требуют меньше времени. Продолжается работа над воспитанием бережного, аккуратного отношения к пособиям, поощряется самостоятельность и инициатива, оказание помощи товарищам.

Методы и приемы обучения. Основное внимание в обучении старших дошкольников направлено на воспитание осознанного восприятия и выполнения упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных элементов движения.

Многие упражнения, которые проводились в средней группе, повторяются, или из известных элементов составляются новые комбинации.

В тех случаях, когда упражнение выполняется детьми неуверенно или дается в новой комбинации, целесообразно показать и объяснить его. Учитывая двигательный опыт детей, можно показывать одновременно с объяснением. Отдельные части упражнения, хорошо знакомые детям, не объясняются, а только называются, более сложные элементы раскрываются подробнее.

Можно предложить детям вспомнить хорошо знакомые им упражнения и кратко описать порядок их выполнения. Обычно отвечает кто-то один, но в течение года привлекают к ответу всех детей. Это еще больше способствует развитию у дошкольников двигательных представлений, приучает их к анализу движений. Простые, знакомые упражнения дети выполняют самостоятельно по команде, распоряжению.

Время от времени возвращаются к показу хорошо известных упражнений, так как для совершенствования движения необходима точность и четкость выполнения каждого элемента.

Таким образом, по мере освоения движений целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов обучения, демонстрировать показ всего упражнения без показа; установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описание детьми и вновь показывать всего упражнения с пояснением отдельных сторон.

Показ упражнений, повторение их детьми проводится в четком темпе и ритме. Поэтому проговаривание воспитателем и детьми слов, помогающих осмыслить пространственные ориентировки, дается лишь на первом этапе обучения. В дальнейшем упражнения выполняются в сопровождении музыки или подсчета. Нужно напомнить детям, что начинать и заканчивать упражнение они должны все одновременно. Используются команды («приготовиться, начинай» и др.).

Во время повторения упражнений воспитатель, так же как и в средней группе, проходит между рядами детей, делая краткие индивидуальные указания, помогает отдельным детям.

Оценка выполнения детьми движений должна быть краткой, конкретной, с указанием некоторых ошибок («Шире разведи колени! Молодец, теперь спина прямая»), с оценкой по ходу выполнения каждого упражнения или сразу по окончании. Так же как и в других возрастных группах, избегают отрицательных оценок общего характера.

Комплексы ОРУ для детей дошкольного возраста.

Комплекс 1.

1. «Проснулись, потянулись»

И.п. – о.с. голова опущена, руки за голову, локти вниз.

1-2 – руки вверх – наружу, голову поднять, прогнуться – глубокий вдох;

3-4 – и.п. – выдох.

2. «Конькобежец»

И.п. – о.с., руки за спину.

1-2 – полуприсед на левой ноге, правую ногу назад вправо;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же на другой ноге.

3. «Косарь»

И.п. – стойка ноги врозь, левая рука в сторону, правая перед грудью.

1 – поворот туловища направо;

2 – и.п.;

3 – поворот туловища налево со сменой положения рук;

4 – и.п.

4. «Самолет на повороте»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-2 – наклон туловища влево;

3-4 – наклон туловища вправо.

5. «Со скакалкой»

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. На каждый счет прыжки на двух, делая вращения руками от локтя.

6. «На параде». Ходьба на месте с широкими движениями рук.

Комплекс 2.

1. И.п. – о.с.

1 – руки вперед;

2 – руки в стороны;

3 – руки вперед;

4 – и.п.

2. И.п. – о.с., руки вверх.

1 – присесть, обхватить колени руками;

2 – встать; и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон туловища влево;

2 – и.п.;

3 – наклон туловища вправо;

4 – и.п.

4. И.п. – о.с., руки в стороны.

1 – поднять левую ногу, согнуть колени, и хлопнуть под ней в ладоши;

2 – и.п.;

3-4 – то же правой ногой.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на голову.

1 – поворот туловища налево, руки вверх – наружу;

2 – и.п.;

3-4 – то же направо.

Комплекс 3

1. и.п. – о.с., руки вперед.

1-2 – руки за голову, встать на носки;

3-4 – и.п.

2. И.п. – о.с.

1 – присесть, руки вперед;

2 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед с хлопком под левой ногой;

2 – и.п.;

3-4 – то же под правой ногой.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину.

1 – наклон туловища влево;

2 – и.п.;

3-4 – то же вправо.

5. И.п. – о.с., руки на пояс.

1 – прыжок ноги врозь;

2 – и.п.