

3-4 Методика проведения комплексов ОРУ с детьми младшего возраста

План:

1. Характеристика упражнений для детей младшего дошкольного возраста
2. Методика проведения ОРУ с детьми младшего дошкольного возраста

1. В младшем дошкольном возрасте в процессе использования общеразвивающих упражнений необходимо учить детей:

- начинать и заканчивать упражнение одновременно с другими детьми;
- правильно выполнять упражнение в общем виде;
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;
- знать и уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей подбираются простые упражнения, состоящие из двух частей (присели — встали, подняли руки - опустили), большинство упражнений — для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения стоя, сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена. В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такое содержание: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки за спину; хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Для туловища предлагаются следующие упражнения: из положения сидя — поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; из положения стоя на коленях — садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняется с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей.

Комплекс ОРУ состоит из 4-5 упражнений, дозировка каждого упражнения 4-5 раз.

Сбор и раздача пособий

Предметы и игрушки предварительно раскладываются на стульях или гимнастической скамейке, и дети по указанию воспитателя самостоятельно

берут их, а затем аккуратно кладут на прежнее место. Предметы, могут заменять зрительные ориентиры, к ним педагог предлагает подойти и взять в руки. После использования предметы может собрать воспитатель или дети самостоятельно кладут их и подходят к педагогу.

Методика проведения ОРУ с детьми младшего дошкольного возраста

Малышам вполне доступны имитационные упражнения, которые используются как общеразвивающие («помашем руками, как птички машут крыльями», «попрыгаем, как зайчики»). Подражательные упражнения заинтересовывают ребенка, помогают лучше справиться с заданием. Показ упражнения дается зеркально. Объяснение должно быть целостным. По ходу выполнения упражнений воспитатель дает указания, которые развивают у детей чувство ритма и темпа, помогают одновременно всем детям начинать и заканчивать упражнение. Подсчет упражнений в этой группе не дается.

Этапы обучения при проведении комплекса ОРУ с детьми младшего дошкольного возраста отсутствуют.

А) Название упражнения «вплетается» в его содержание. Например, ребята покажем ладошки солнышку.

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..." Называние обеспечивает психологическую готовность детей к действию.

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.

Б) Термин исходное положение отсутствует. Воспитатель предлагает детям поставить ножки на «узкую», «широкую» и т.д. дорожку. Требовать от малышей четкого исходного положения не следует. Но подготовить детей к выполнению упражнений хотя бы в самом общем виде необходимо. Обеспечивая более или менее слаженные двигательные реакции, воспитатель проговаривает действия и выполняет их вместе с детьми.

В) Счет при проведении отсутствует, его заменяют ритмичные указания воспитателя.

Г) Работа над дыханием производится с помощью междометий или кратких слов, которые проговариваются на выдохе.

Д) Воспитатель выполняет упражнения с детьми.
Смотри пример методики проведения в столбце
«Организационно-методические указания»

Содержание упражнений	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно – методические указания	Примечания
«Поздороваемся с солнышком» И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; 1 – руки через стороны вверх 2 – И.П.	5 раз	средний	«Вдох» «Ух»	Ребята, здороваемся с солнышком. Поставили ножки на широкую дорожку, ручки опустили вниз. Подняли ручки вверх, поздоровались с солнышком, опустили вниз, сказали: «Ух». Подняли, опустили, молод-цы! Подняли, «ух» - опустили	Педагог выполняет упражнение вместе с детьми.

Список литературы:

1. Программа От рождения до школы под ред. Н.Е.Веракса- М: Мозаика-синтез, 2020.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2015.
3. **Филиппова С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. М.: Академия. -2019.304с.**
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М., 1984
5. Шебека В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.Г. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Академия, 1996
6. Шебеко В.И., Шишикина В.А., Ермак Н.И. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - Минск, 1998