

## Тема 5-6. Методика проведения комплексов ОРУ с детьми среднего дошкольного возраста

### План:

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

1. Средняя группа. Возросшие функциональные возможности и приобретенный двигательный опыт — хорошая основа для совершенствования обучения общеразвивающим упражнениям по всем названным параметрам детей средней группы.

Чаще всего для выполнения общеразвивающих упражнений дети строятся в звенья, которые выводят вперед назначенные воспитателем звеньевые. Как уже говорилось, 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: 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 меньше ростом, оказались впереди.

В интересах дела или просто для разнообразия иногда можно размещаться на площадке хаотично (врассыпную): "Посмотрим, все ли умеют находить себе удобное место..."

Самый рациональный способ раздачи пособий - разбор по ходу. Надо, чтобы дети научились делать это, не замедляя темпа движения.

К ставшим уже привычными кубикам, ленточкам, флажкам добавляются палки и обручи. Детям предстоит освоить разные хваты этих предметов, чтобы движение не выглядело скованным, и естественная координация не нарушилась. 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 слаженность 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.

Комплекс ОРУ состоит из 5-6 упражнений, дозировка 5-6 раз.

## **2. В методике проведения комплекса Ору используют 3 этапа обучения.**

### **1-ый этап обучения.**

Педагог говорит, что разучим новое упражнение, он или заранее подготовленный ребенок его покажет, а все дети не повторяют, а смотрят показ. Т.е. дает установку, чтобы дети не повторяли, а смотрели показ.

Далее название упражнения

Исходное положение с расшифровкой из 2-ой младшей группы

Выполнение упражнения под счет. Счет сочетается с указанием, как следует выполнять упражнение.

Затем педагог называет и предлагает детям принять И.И.

Дает распоряжение к началу его выполнения.

Выполняет упражнение вместе с детьми под счет, который сочетается с указаниями, направленными на качество выполнения упражнения и работает над дыханием.

Смотрите пример.

Содержание упражнений	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно – методические указания	Примечания
«Полочки» И.П. – ноги на ширине плеч, руки перед	6 раз	средний	произвольное	Ребята, разучим новое упражнение, которое называется «Полочки». Я	1 этап

грудью; 1 –2 –рывки руками перед грудью; 3 –4 – рывки руками в стороны				Вам его покажу, никто за мной не повторяет. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. На 1-2-делаю рывки руками перед грудью. На 3-4- рывки руками в стороны. Делаю резкие рывки, локти и прямые руки не опускаю вниз.  Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки перед грудью – приняли. Упражнение начали! 1-2-3-4. Перед грудью, в стороны. Резче движения, молод-цы! Руки прямые, локти в стороны	Название  Показ педагога       Принятие И.П. –детьми    Выполнение упражнения
--	--	--	--	---	--

**2-ой этап обучения.**

Педагог называет упражнение  
Использует частичный показ, направленный на качество выполнения упражнения  
Называет и предлагает детям принять И.П.  
Дает распоряжение к началу его выполнения.

Счет при выполнении упражнений сочетается с указаниями, направленными на качество выполнения упражнения и работает над дыханием. Может не выполнять упражнение с детьми, сказав, ...а теперь без меня. Включиться в выполнение упражнений может, чтобы дети выполняли его в общем темпе. И учились согласовывать движения друг с другом.

Смотрите пример.

Содержание упражнений	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно – методические указания	Примечания
«Наклоны» И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вперед 2 - И.П.	8 раз	средний	«Выдох»  «Вдох»	Упражнение называется «Наклоны» Напоминаю, что, когда наклоняемся, ноги в коленях не сгибаем и стараемся коснуться руками пола. Исходное положение – ноги на широкую дорожку, руки на поясе – приняли (принять!) Упражнение начали (начинай!) 1-2, ниже наклон, ноги не сгибаем, ВЫДОХ-ВДОХ, здоро-во!	2 этап  Название Частичный показ  Принятие И.П. –детьми  Выполнение упражнения

### 3-ий этап обучения.

#### Порядок действий воспитателя:

- назвать упражнение (это обеспечивает психологическую готовность к действиям);
- подготовить детей к выполнению, называя детали исходного положения, например: "Поставьте ноги на ширину плеч, руки — в стороны ладонками вверх...";
- обеспечить одновременное начало выполнения, командой "Начи-най!";

- начинать упражнение вместе с детьми, а после 2-3 повторений, предоставить детям продолжать его самостоятельно;

- обеспечить одновременное окончание упражнения, для чего необходимо сделать акцент на счете "два" при последнем повторении.

Педагог называет упражнение

Называет И.П. и предлагает детям его принять.

Дает распоряжение к началу выполнения упражнения.

Дети выполняют упражнение самостоятельно под счет и указания педагога, указания направлены на качество выполнения упражнения. Воспитатель может включаться в выполнения, если дети сбились с ритма, темпа и необходимо напомнить качество выполнения упражнения.

Смотрите пример.

Содержание упражнений	Дозировка	Темп	Дыхание	Организационно – методические указания	Примечания
«Приседание» И.П. – ноги вместе, руки на поясе; 1 – присесть, руки вперед; 2-И.П.	7 раз	средний	«Выдох» «Вдох»	Упражнение «Приседание»  Исходное положение – ноги вместе, руки на пояс – приняли.  Упражнение начали! 1-2, спины ровно, не сутулимся, выдох - вдох; дружно – вместе, хоро-шо!	3 этап Название  Принятие И.П. –детьми  Выполнение упражнения