

## Тема7-8. Методика проведения комплексов ОРУ с детьми старшего дошкольного возраста

### План:

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

**1. В старшем дошкольном** возрасте общеразвивающие упражнения становятся значительно сложнее. Дается больше упражнений аналитического характера, вводятся последовательные, разноименные, разнонаправленные упражнения, требующие точного соблюдения направления, амплитуды, темпа движений, четкости не только исходных, но и промежуточных положений. В упражнениях для туловища чаще даются повороты и наклоны, больше внимания уделяется дыхательным упражнениям. Используются упражнения, связанные с проявлением определенных усилий (сесть и встать без помощи рук; лежа на спине, поднять обе ноги). Многие упр. проводятся в парах, выполняются на гимнастической скамейке, гимнастической лестнице.

При обучении ОРУ основное внимание обращается на воспитание у дошкольников осознанного их восприятия и выполнения. С этой целью детям предлагается описать порядок выполнения упражнения, самостоятельно найти и исправить ошибки в технике, увидеть различия и сходство в выполнении упражнений двумя детьми. Большинство упражнений выполняется только по объяснению воспитателя и не сопровождается показом. Новое упражнение и в этой группе требует четкого показа и объяснения. Однако отдельные части упражнения могут только называться, а не объясняться. Четкости выполнения способствует счет и темп музыкальное сопровождения. Используются команды («Приготовиться, начинай!» и др.). Каждое упражнение повторяется 8-10 раз. При записи ОРУ в плане педагог указывает его название, ИП, движения различными частями тела, конечное положение, дозировку. Придерживаться правил записи ОРУ нужно независимо от того, для какой возрастной группы они составляются.

*Особенности выполнения движения детьми:* согласованность движений рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях группой, правильное положение тела (туловище выпрямлено, голова – прямо). В индивидуальных занятиях дети теряются.

*Педагогические требования при обучении движению:* обращать внимание на положение рук при ходьбе, на способ ходьбы размашистым шагом с постановкой ноги с носка

**2. Старшие дошкольники** должны выполнять общеразвивающие упражнения четко, выразительно, слаженно, ритмично. Кроме того, общеразвивающие упражнения - благодатный 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 находчивость, изобретательность.

1. В старшей группе проводится перестроение через середину площадки по три. В таком варианте каждый ребёнок активен, вынужден быстро ориентироваться в пространстве, а не идти пассивно за звеньевым. Для выполнения упражнений в парах дети перестраиваются через середину по два или по четыре. Используя также построение шеренгами, в шахматном порядке, концентрическими кругами, а в природных условиях и хаотично.

2. Пособия 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 встаёт на своё место.

3. 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.

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

### **Контроль за дыханием**

Во время физических упражнений частота дыхания возрастает, т.к. повышается потребность работающих мышц в кислороде. Гимнастические упражнения делают дыхание более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы, развивают грудную клетку.

В то же время правильное дыхание обеспечивает более высокую работоспособность мышц, т.к. продукты распада эффективнее удаляются из организма во время продолжительного или энергичного выхода. В противном случае углекислота, накапливающаяся в мышцах, будет снижать их жизнедеятельность.

Методика проведения ОРУ на 3-х этапах обучения такая же как и в средней группе, только используются команды и четкие указания, оценка направлена на качество выполнения упражнений.

Комплекс ОРУ состоит из 6-8 упражнений, их количество зависит от сложности, дозировка 8-10 раз.