

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.