

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

**МДК.01.03 ПРАКТИКУМ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

**ТЕМА 01. ОБУЧЕНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

1. *Значение общеразвивающих упражнений в развитии дошкольников.*
2. *Классификация общеразвивающих упражнений.*
3. *Порядок расположения общеразвивающих упражнений в комплексе.*

*4. Строевые упражнения в разных возрастных группах*

**1. Значение общеразвивающих упражнений в развитии дошкольников.**

ОРУ – специально разработанные движения для шеи, плеч, рук,  туловища, ног и других частей  тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма ребёнка: его физических, психических, двигательных, интеллектуальных, личностных качеств. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими**.**Поэтому использование общеразвивающих упражнений в режиме дня должны носить систематический и целенаправленный характер. Общеразвивающие упражнения включаются во все формы организации физического воспитания в детском саду. Они используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в подвижных играх, в праздниках и развлечениях. Систематическое выполнение общеразвивающих упражнений у ребёнка создаётся своеобразная база двигательного опыта, физических качеств (сила мышц, быстрота мышечных сокращений, подвижность суставов, выносливость, координация) и способностей, которые необходимы в жизненной практике и являются базой нормального развития и здоровья.

Огромен обучающий эффект общеразвивающих упражнений. Являясь основным содержанием ежедневной утренней гимнастики и составной частью физкультурной образовательной деятельности, они формируют двигательные умения и навыки. Показателем обученности дошкольников является проявление ими физических качеств во время выполнения упражнений. Общеразвивающие упражнения активно формируют:

координацию - умение согласовывать одновременные движения разных частей тела;

гибкость - способность выполнять движения с большей амплитудой;

равновесие - устойчивое положение на уменьшенной и повышенной опоре;

точность - умение фиксировать движение в соответствии с каким-нибудь сигналом;

пространственные и временные ориентировки - выполнение движений в нужном направлении, в соответствующем ритме и темпе.

**2. Классификация общеразвивающих упражнений.**

Для общеразвивающих упражнений характерно, что в каждом из них согласуется динамическая работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела. Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Поэтому можно произвольно увеличивать нагрузку на ту или иную группу мышц с целью.

Для удобства ориентировки в  многообразии ОРУ приведем несколько их классификаций, имеющих практическое значение.

1. Классификация ОРУ **по анатомическому признаку**. В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже отдельных мышц.

2. Классификация **по признаку преимущественного воздействия**. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делятся на: упражнения на силу, упражнения на растягивание и упражнения на расслабление. Сочетания упражнений этих трех типов являются содержанием и всех других упражнений, которые, однако, принято выделять, учитывая их методическую значимость. Это упражнения на осанку, упражнения на координацию и дыхательные упражнения.

3. Классификация **по признаку использования предметов и снарядов**. ОРУ могут выполняться без предметов; с предметами (погремушки, флажки, палка, скакалка, обруч, гантели, набивной мяч и т.д.); на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и др.), на тренажерах и с тренажерами.

4. Классификация **по признаку организации группы**. ОРУ можно разделить на одиночные упражнения; упражнения вдвоем; упражнения втроем; упражнения в кругу в сцеплении; упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах; упражнения в движении.

5. Классификация **по исходным положениям**. В зависимости от исходных положений, из которых выполняется ОРУ, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из седов; из приседов; из положений лежа; из упоров; из висов и т.п. При выполнении упражнений в положении лежа, упражнения описываются по отношению к основной стойке.

Для использования в разных видах работы с детьми общеразвивающие упражнения принято группировать по принципу комплекса. Комплекс - это подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач. Например, комплекс общеразвивающих упражнений для физкультурной образовательной деятельности, в отличие от утренней гимнастики, должен обеспечивать не только общую, но и специальную подготовку для успешного выполнения предстоящих основных движений. Но неизменными критериями правильного подбора являются согласованность движений по анатомическому признаку, их размещение по принципу сверху вниз (первое упражнение всегда для рук и плечевого пояса), наличие разных исходных положений.

Исходное положение - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий. В общеразвивающих упражнениях для детей дошкольного возраста типичны следующие исходные положения:

для туловища - стоя, сидя, лежа (на спине, животе, боку), а также стойка с согнутыми ногами (на одном и двух коленях, на четвереньках);

для ног - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), сомкнутая стойка (носки и пятки вместе), стойка ноги врозь (слегка расставлены, на ширине плеч, одна нога впереди, другая - сзади), скрёстная стойка (одна нога перед другой);

для рук (по отношению к туловищу) - руки вытянуты (вниз, вперед, в стороны, вверх, назад), руки согнуты (на поясе, к плесам, перед грудью, на голове, за головой). Варьируя исходные положения можно создавать многочисленные разновидности одного и того же упражнения. Каждое правильно построенное упражнение заканчивается исходным положением.

***Использование предметов в общеразвивающих упражнениях*** Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов и с предметами (погремушками, кубиками, флажками, ленточками, обручами, палками, с природным материалом - шишками, листочками, снежками и др.), на предметах (скамейках, стульях), у предметов (у гимнастической стенки). Использование предметов придает упражнениям характер конкретных заданий (поднять, положить, достать, дотянуться), делает понятной поставленную двигательную задачу, помогает детям контролировать свои действия. Естественно совершенствуется мелкая мускулатура - предметы приходится захватывать, удерживать, перекладывать из одной руки в другую. Главный критерий при выборе предметов - целесообразность. Предмет должен работать на упражнение, увеличивать его полезность, а не просто занимать руки. Предмет и действие должны логично сочетаться. Например, кубики, которые должны встретиться за спиной или над головой, стимулируют законченность и точность действия; повороты с палкой дают наибольший эффект, если палка находится за спиной на лопатках или локтевых сгибах, а не в вытянутых вперед руках и т. д. Необходимо принимать во внимание и возраст дошкольников. В младших группах доминируют предметы, создающие преимущественно эмоциональный эффект - погремушки, ленточки, кубики, султанчики.

**3. Порядок расположения общеразвивающих упражнений в комплексе.**

 Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст и пол занимающихся;

- имеющиеся отклонения в состоянии здоровья;

- уровень подготовленности занимающихся;

- тип занятия, его направленность;

- определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе.

Таким образом, комплекс  общеразвивающих упражнений должен соответствовать назначению комплекса -  для утренней гимнастики, для проведения физкультминутки, для подготовительной или  основной части занятия и т.д. А так же составляться с учетом, поставленных задач. Так, например, в подготовительной части занятия в первую очередь должны решаться задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части занятия.     В  основной части, общеразвивающие упражнения могут быть направлены на решение задач развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости, координации). Необходимо учитывать и возраст занимающихся, а так же место проведения и погодные условия (спортивный зал или открытая спортивная площадка, солнечный день или прохладная погода), уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

 Соблюдать принцип «постепенности» - от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

Очень часто встречаются неграмотно составленные комплексы ОРУ, где нет последовательности чередования движений, например, в  комплексе первым  упражнением идут наклоны туловища, вторым  упражнением – приседы, третьим упражнением – махи ногами, четвертым упражнением – поднимание и опускание рук. То есть,  при составлении  комплекса ОРУ необходимо учитывать последовательность упражнений. Наибольшее распространение в практике физического воспитания в определении последовательности упражнений в комплексе ОРУ получил принцип **«сверху вниз».** Принцип «сверху-вниз» достаточно прост в понятии, то есть при составлении комплекса ОРУ необходимо придерживаться следующей очередности:

-  упражнения для  мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения головы);

- упражнения для  плеч и рук (подъёмы, отведения, круговые движения);

- повороты, наклоны, круговые движения туловища;

- махи, выпады  ногами;

- полуприседы, приседы;

- упражнения в стойках и упорах на коленях;

- упражнения, выполняемые в положении сидя;

- упражнения, выполняемые в положении лежа;

Это и есть принцип «сверху-вниз».

Комплекс завершается упражнениями преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков или  бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу  с восстановлением дыхания.

В зависимости от возраста комплекс ОРУ состоит из 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма, каждое из которых составляется и выполняется  четное количество раз на  4, 8, 16… счетов.

1. **Строевые упражнения в разных возрастных группах**

Строевые упражнения - совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, удобном и целесообразном размещении занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте. Этот вид упражнений служит средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействию формирования правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:

строевые приемы,

построения и перестроения,

передвижения,

размыкания и смыкания.

Ниже перечислены основные понятия, которые используются в строевых упражнениях:

Строй - установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Шеренга - строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру. Фланги - правая и левая оконечности строя.

Интервал - расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге). Колонна - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

Дистанция - расстояние между занимающимися в глубину (в колонне). Направляющий - занимающийся, идущий первым в колонне.

Замыкающий - занимающийся, идущий в колонне последним Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания - приемы уплотнения разомкнутого строя.

Обучение ребенка строевым упражнениям проводится по принципу «от простого к сложному». Со второй младшей группы детей приучают строиться (с помощью воспитателя) -- в круг, в колонну друг за другом, запоминая впереди стоящего ребенка; дети строятся возле стены, разложенного вдоль нее шнура и т.д. Их учат перестроению из колонны по одному в пары.

В средней группе закрепляются навыки построения и перестроения, умения быстро строиться и перестраиваться не только на месте, но и в движении; изменять движение по сигналу.

В старших группах ребенок по сигналу воспитателя выполняет разнообразные построения и перестроения: из колонны в пары, четверки путем прохождения через центр зала и расхождения направо и налево. Дети выполняют упражнения в смыкании и размыкании колонн, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг другом с помощью вытянутой руки; строятся по глазомеру, ориентируясь на водящих, умеют четко и свободно поворачиваться по команде. Методика руководства строевыми упражнениями должна учитывать готовность детей к выполнению упражнений определенной сложности и стимулировать самостоятельность действий.

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно. Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно для всех групп, начиная с построения, строевых приёмов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи на каждом уроке. Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же занятий начинать учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приёмы можно проводить в парах, когда один подаёт команду, а второй её выполняет. Строевые упражнения выполняются детьми дошкольного возраста с различными предметами. Они сопровождаются музыкой, речевками, песнями, ударными инструментами (бубном, барабаном). Ребенок младшего и среднего возраста выполняет различные команды педагога, воспринимает пространственную терминологию с ориентировкой на предмет: «повернитесь к окну, Направо». В старших группах без ориентира: «первое звено -- направо, второе -- налево -- марш» и т.д. Экспериментально доказана доступность усвоения и самостоятельного использования пространственной терминологии ребенком 5-6 лет.