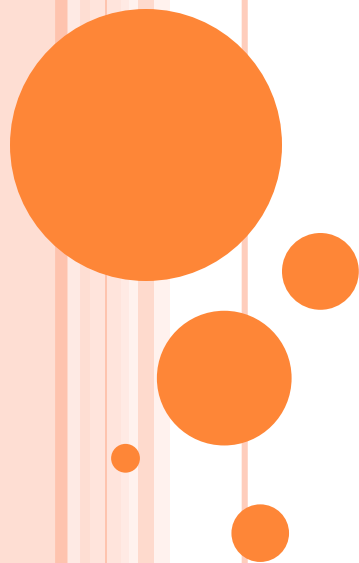


МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ С МЯЧОМ НА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



Инструктор по ФК Дрюкина Н.А.

Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДООУ. Она является важным компонентом двигательного режима.

Посредством утренней гимнастики решаются задачи :

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад,
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности),
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ.

	последовательность	значение
вводная часть	Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег.	Спокойная ходьба, переходящая в медленный бег.
	Сочетание видов ходьбы: на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стопы.	Профилактика плоскостопия и коррекция нарушения осанки
	Ходьба с продвижением вперед (дыхательные упражнения по необходимости).	Восстановление дыхания
основная часть	Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины.	Способствуют расширению грудной клетки, выпрямлению позвоночника и формированию правильной осанки
	Упражнения для укрепления мышц туловища и ног.	Способствуют формированию правильной осанки, укрепление мышц ног.
	Прыжки.	
заключительная часть	Дыхательные упражнения.	Восстановление дыхания.
	Ходьба на месте или с продвижением вперед.	Снижение общего возбуждения организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, на животе). Исходные положения, лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличить напряжение отдельных мышц.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- Требования к подбору ОРУ: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; в различных построениях и обязательно интересными для детей.
- Один комплекс используется 10-14 дней, с последующей заменой 2-3 новых упражнений.
- Как только дети освоят упражнение, вводится хороший энергичный темп. Целесообразно время от времени (через 2-3 месяца) возвращаться к повторению комплекса или брать их за основу для составления комплекса из упражнений с предметами.
- Спортивный инвентарь подготавливается заранее.
- Педагог выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения.
- ОРУ рекомендуется укладывать в счет, чаще всего на 4 и 8 счетов.
- Последовательность упражнений постоянна: сначала для плечевого пояса и рук, затем для туловища и ног, кардио упражнения в конце.
- На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает.
- В процессе утренней гимнастики необходимо следить, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

Команды имеют большое значение для организации детей, т.к. они дают сигнал к началу и окончанию упражнений.

- В старших и подготовительных группах перед выполнением упражнения даётся команда «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». В исходном положении подается команда: «Со мной упражнение начи-НАЙ!»
- Если необходимо прервать выполнение упражнения, подается команда: «ОТСТАВИТЬ!»
- Заканчивают упражнения по команде «СТОЙ!» или «Упражнение закончили».



СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ УПРАЖНЕНИЯМ.

- Способ обучения по показу.
- Педагог вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!». Делается пауза для исправления возможных ошибок.
- Способ обучения по рассказу.
- Преподаватель объясняет упражнение, указывая и.п., и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д.
- При обучении данным способом подсказываются основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз-два-три-четыре» используются слова: «Наклон - выпрямиться - присесть - встать».
- 3. Способ – комбинированный: педагог объясняет технику выполнения и одновременно показывает упражнение. Дети смотрят. По команде педагога – вместе с ним выполняют упражнение.
- 4. Способ обучения по разделениям. Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение ПРИНЯТЬ!» - педагог подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Руки вверх, правую ногу назад на носок - ДЕЛАЙ РАЗ!», «Упор присев на левой, правую в сторону - ДЕЛАЙ ДВА!», «Сменить положение ног - ДЕЛАЙ ТРИ!», «Исходное положение - ДЕЛАЙ ЧЕТЫРЕ!»

ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОРУ



Стойки

Стойка - вертикальное положение тела с разным положением рук и ног.

Основная стойка для детей 5-6 лет: ноги на ширине стопы, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, мяч внизу держать двумя руками, голову держать прямо.

Основная стойка для детей 6-7 лет: ноги вместе, носки слегка развернуты врозь, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, мяч внизу держать двумя руками, голову держать прямо.

Стойка ноги врозь - ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты.

Широкая стойка ноги врозь - ноги широко разведены в стороны.

Узкая стойка ноги врозь - ноги расставлены врозь на расстояние, равное длине ступни.

Стойка на коленях - колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу.



ВЫПАДЫ

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием, туловище в вертикальном положении.

- Выпад правой/левой - выставление ноги вперед с одновременным ее сгибанием,
- Выпад вправо/влево - выставление ноги в сторону.
- Выпад назад - выставление ноги назад.



НАКЛОНЫ

Наклон - максимальное сгибание тела в тазобедренных суставах в любых направлениях (вперед, назад, в стороны).



СЕДЫ

Сед - положение сидя на полу или на мяче, ноги прямые.

Основные разновидности седов: **сед ноги врозь**, **сед ноги вместе вытянуты вперед**.



ЛЕЖА НА СПИНЕ/ЖИВОТЕ

Дети ложатся на пол на спину или живот, ноги вместе, мяч в вытянутых руках над головой.



ПОЛОЖЕНИЕ РУК И ДВИЖЕНИЕ ИМИ

Возможные положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу.

Основные положения рук:

Руки с мячом вытянуты вперед - прямые руки подняты на высоту плеч.

Руки вверх - руки с мячом прямые, подняты вверх.

Руки перед грудью - согнутые в локтевых суставах локти на уровне плеч, мяч в ладонях.

