

Методика обучения детей ОРУ (организация детей, задачи и приемы обучения, предупреждение и исправление ошибок, темп выполнения и дозировка физической нагрузки при обучении).

При обучении ОРУ используют **три основных методических приема:**

А) объяснение, при котором преподаватель говорит, что и на какой счет надо делать;

Б) показ, при котором преподаватель, не объясняя, показывает движения каждого счета;

В) совмещенное объяснение и показ. Преподаватель показывает движения каждого счета, одновременно называя эти движения. Показывать упражнения, стоя лицом к группе, следует зеркально, то есть говорить "вправо", а делать влево.

Обучение всеми тремя способами можно проводить, не подключая занимающихся к действию, пока не будет дана команда "Упражнение начинай!". Пока преподаватель объясняет упражнения, занимающиеся просто внимательно следят за ним. Однако с точки зрения затрат времени, этот способ не очень эффективен.

Предпочтительнее использовать метод, при котором преподаватель, обучая, сразу добивается качественного выполнения движений каждого счета. Такой метод обучения ОРУ называется "по разделениям". Обучать ОРУ по разделениям можно, используя все три вышеназванные приема. Отличие состоит в том, что после того названо (или показано, или названо и показано) движение каждого счета, преподаватель дает команду: "Делай - раз (два, три)!" и проверяет качество выполнения движения.

Таким образом, к началу выполнения упражнения под счет или музыкальное сопровождение, оно уже опробовано занимающимися. В практической работе команда "Делай!" часто заменяется конкретными распоряжениями, например: "Присядьте - раз, встаньте - два, наклонитесь вперед - три, примите исходное положение - четыре!".

Выбор методического приема для обучения упражнению зависит от содержания упражнения и задач, которые ставит преподаватель. Так, для активизации внимания целесообразно использовать объяснение без показа; для повышения двигательной плотности при выполнении знакомых упражнений - показа; для тщательного изучения движений - совмещенный метод. Следует признать наиболее эффективным при обучении упражнениям метод "по разделениям".

. Для выполнения ОРУ дается команда "Упражнение начи - най!", которая делится на предварительную "Упражнение начи-" и исполнительную "най!". После этого следует подсчет или музыкальное сопровождение. Подсчетом преподаватель задает темп исполнения, его характер, стимулирует исполнение отдельных движений, интонацией показывает окончание выполнения. Подсчет ведется на 4 или на 8 счетов, он должен быть четким и эмоциональным. Гласные звуки каждого счета следует растягивать, произнося их нараспев. Для окончания выполнения вместо последнего счета дается команда "Стой!" или распоряжение "Закончить упражнение". Выбор команды или распоряжения зависит от исходного положения (если при окончании упражнения занимающиеся остаются в положении лежа, логичнее сказать "Закончить упражнение", чем "Стой").