

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Тополек»

Методические рекомендации обучения дошкольников
ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЯ.

Составитель: инструктор по физической культуре
Тарасова П.И.

с.Казачинское, 2021г.

Методические рекомендации обучения дошкольников ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЯ.

Данные рекомендации предназначены для воспитателей, инструкторов физической культуры, в ходе занятий, индивидуальной работы с детьми, на прогулке.

При выполнении основных видов движения педагог создает условия для выполнения упражнений, предлагает выполнить движение вместе по предварительному показу, оказывает помощь ребенку (детям) при выполнении упражнения, корректирует (при необходимости), обеспечивает страховку, осуществляет контроль утомляемости. Также, карточки со схематичным изображением (Приложение №1), можно использовать при самостоятельной деятельности детей (при условии, закрепления упражнения).

Критерием выполнения задания служит не только качественное выполнение ребенком того или иного движения, но и общая его удовлетворенность. Таким образом, в ходе работы с материалом осуществляется взаимообратная преемственная связь в системе «инструктор по физической культуре – воспитатель – дети – инструктор по физической культуре»

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ - это система специально подобранных физических упражнений, составляют главное содержание раздела гимнастики и включают: ходьбу, бег, прыжки, метания, лазанье. Необходимость специального обучения детей этим видам движения заключается в том, что все естественные движения, на первый взгляд, кажутся достаточно простыми, но для детей дошкольного возраста они имеют координационную сложность в выполнении.

ХОДЬБА

Это локомоторный циклический вид движения. Самый распространенный и естественный способ передвижения. В программу по физическому воспитанию дошкольников включаются следующие виды ходьбы:

- • обычная ходьба;
- • ходьба на носках;
- • ходьба на внешней стороне стопы;
- • ходьба с высоким подниманием бедра;
- • ходьба приставными шагами;
- • ходьба скрестным шагом;

- • ходьба перекатом с пятки на носок;
- • ходьба в разных направлениях: по прямой, кругу, змейкой между предметами и т. п.;

- • ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотами и т. п.).

Особенности обучения ходьбе

Навык ходьбы дается не сразу, поскольку у младшего дошкольника короткие ноги при слабо развитой мускулатуре и значительном весе головы и туловища, а также недостаточная гибкость стоп. Большое значение имеет угол разворота стопы, для дошкольников характерна параллельная постановка стоп. Год от года угол разворота увеличивается. Если у младших детей угол составляет $13,5^\circ$, то у старших дошкольников он составляет $17,5^\circ$, поэтому при обучении важно использовать зрительные ориентиры.

В процессе ходьбы у *детей 3-4 лет* фиксируются лишние движения, неравномерный темп, слабый мах руками, причем у некоторых из них мах правой рукой более энергичный, чем левой. Некоторые дошкольники ходят на полусогнутых ногах (недостаточное отталкивание носком в конце шага), шаркают ногами, опускают на опору всю стопу и как бы «шлепают» ею, смотрят себе под ноги, опускают голову и плечи, не всегда четко выдерживают нужное направление. На начальном этапе обучения не следует заставлять ходить детей строем, это для них трудная задача, лучше, если групповая ходьба будет свободной, врассыпную.

При выполнении упражнений особое внимание уделяют координации движений рук и ног во время ходьбы, приучают детей к свободному маху руками, развивают у них ориентировку в пространстве (не наталкиваться на предметы, быстро останавливаться по сигналу и т. д.). Из-за слабости мышц-разгибателей многие дети младшего дошкольного возраста не могут ровно удерживать туловище и часто сутулятся. Это может привести к нарушениям осанки, поэтому следует обязательно напоминать ребенку, чтобы он не горбился и не опускал голову во время ходьбы. При правильном положении головы выпрямляется спина и расширяется грудная клетка. Нужно заботиться об эмоциональной стороне двигательных заданий. Дети откликаются на интригующие предложения: «Сначала пойдем как дети, а потом как медведи...».

Учить согласовывать движения рук и ног — важная задача. Для этого предлагается ходьба широким шагом, с высоким подниманием ног. *Требовать от детей размахивать руками — ошибочно.* Это будет тормозить нужные действия, дети почти перестанут шагать.

Дошкольникам 5 лет рекомендуется ходьба с изменением темпа и направления (по указанию педагога), с переступанием через предметы (кубики, мячи), которые стоят на полу на расстоянии 35-45 см, и т. д.

С детьми 6-7 лет продолжают совершенствовать навыки ходьбы. Основное внимание уделяют формированию правильной осанки во время передвижения, выработке четкого и ритмичного шага, естественного и широкого маха руками. Для них полезны упражнения на внимание и выдержку во время ходьбы: остановиться по сигналу, принять определенную позу, выполнить поворот и продолжить движение и т. д.

БЕГ

Бег, как и ходьба, относится к естественным циклическим видам локомоций. Его выполнение требует большей интенсивности в сравнении с ходьбой.

Дошкольникам доступны следующие виды бега:

- • бег в спокойном темпе и скоростной бег;
- • бег на носках; семенящий бег;
- • бег со сменой темпа; бег прыжками;
- • бег с изменением направления (челночный бег);
- • бег с изменением направления (по прямой, змейкой, кругу и др.);
- • бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени;
- • бег с преодолением препятствий;
- • бег с предметами (скакалкой, мячом);
- • бег по бревну, доске; бег спиной вперед и др.

Особенности обучения бегу

Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полета» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Работа рук при беге также несколько отличается от ходьбы: они согнуты в локтях и мах ими более энергичен. При беге нагрузка на мышечный аппарат, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, значительно больше, чем при ходьбе.

Во время бега младших дошкольников часто можно наблюдать мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук в стороны. Иногда ребенок прижимает руки к туловищу или держит их опущенными вниз. Большинство *детей 3-4 лет* бегают на полусогнутых ногах, ставят ногу на опору с пятки или на всю стопу. Для улучшения техники бега наиболее эффективен обычный бег в среднем темпе: нога, слегка согнутая в колене, ставится на носок, ненапряженное туловище слегка наклонено вперед, плечи развернуты и слегка опущены. Руки удобно согнуты в локтях, пальцы естественно сжаты, амплитуда движения небольшая, в направлении вперед-вверх до уровня груди, затем локтями назад — в стороны.

Начиная с 5 лет основная цель в обучении бегу — приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с

небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносится вперед — вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно. Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения.

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямом направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

В этом возрасте важно также развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы педагога (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега). Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников имеют подвижные игры.

ПРЫЖКИ

Они относятся к скоростно-силовым видам движений и способствуют развитию мышц ног и туловища. Нужно отметить, что даже незначительное нарушение последовательности перехода обучения от простых к сложным прыжкам может привести к отрицательным последствиям — травмам, болевым ощущениям, закреплению неправильных движений.

Дети дошкольного возраста могут выполнять следующие виды прыжков:

- • подпрыгивание и перепрыгивание;
- • спрыгивание;
- • прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- • прыжки со скакалкой.

Представим краткую характеристику указанных прыжковых упражнений.

Подпрыгивание и перепрыгивание. По структуре эти движения одинаковы. Отличие заключается в том, что при перепрыгивании требуется выполнить подскок через препятствие — шнур, кубик и т. п. Это упражнения выполняют дети с 3,5-4 лет. Прыжки могут быть одиночные и многократные без остановок.

Спрыгивание. Это прыжок, выполняемый с высоты (гимнастической скамьи, бревна), используется как самостоятельное упражнение или как действие, выполняемое в конце какого-либо упражнения (соскок в конце скамейки на мат).

Прыжки в длину с места. Выполняются толчком двумя ногами. При выполнении прыжка на результат дети приземляются на пятки с последующим перекатом на всю стопу.

Прыжки со скакалкой. Это циклический вид упражнения, требующий хорошей координации движений. Дети начинают проявлять интерес к этому движению с 4 лет сначала в виде перешагивания. Затем выполняются одиночные перепрыгивания с сильным сгибанием ног, при этом скакалка вращается движением всей руки (а не кисти),

Целенаправленное обучение прыжкам со скакалкой начинают со старшего дошкольного возраста, используя сначала длинную скакалку, а затем переходят к прыжкам через короткую скакалку.

Особенности обучения прыжкам

Несложные прыжковые упражнения положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают смелость. Однако следует помнить, что неумелое использование прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.) может привести к получению травмы или плоскостопию.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка, поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

Обучение *детей 3 лет* прыжку в длину с места начинают после того как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зайчики», «мячики» и т. д.). Главное внимание обращается на отталкивание. В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10-15 см), выложенный из двух лент (скакалок). Такая конкретизация обуславливает выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста — сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами рекомендуется применять подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед — вверх «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте «как мячики»; прыжки с продвижением вперед «как зайчики», и т. д.

Дети 3 лет, прыгая в длину с места, обычно приземляются на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Чтобы избежать резких сотрясений и травм, на место приземления (если ребенок выполняет прыжки в помещении) кладут мат, а на площадке прыгают в песок.

Дошкольникам 4 лет данное движение уже знакомо, поэтому перед ними ставится задача добиться более высокого качества прыжка. Как и в предыдущей возрастной группе, ребенок прыгает через «ручеек», ширину которого увеличивают. Отдельные элементы прыжка совершенствуют в ходе целостного выполнения движения. Дети этой возрастной группы осваивают и прыжок в глубину (с невысоких предметов). Обучать данному прыжку лучше тогда, когда дети уже научились прыгать в длину с места, так как формирование нового навыка опирается на предыдущий двигательный опыт.

Прыжок в глубину имеет общую структуру движения с прыжком в длину с места. Различие состоит лишь в характере отталкивания и в степени нагрузки на опорно-двигательный аппарат при приземлении. Этим видом прыжков дошкольники овладевают очень быстро. Однако следует помнить о том, что неправильное приземление на прямые ноги может привести к травмам и значительному сотрясению организма. Прыжки на твердую опору являются причиной растяжения связок и мышц стопы и ее уплощения, поэтому приземление должно быть только на мягкую опору (мат или песок).

Дети 5 лет совершенствуют прыжок с помощью таких упражнений, как: прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 60-70 см; прыжки с продвижением вперед «как лягушки» (4-6 раз подряд). При этом нужно помнить, что движение у ребенка получается лучше, когда он отталкивается не в полную силу. Поэтому расстояние между лентами «ручейка» увеличивают постепенно, регулируя этим усилия детей во время отталкивания.

Для старших дошкольников наиболее сложным элементом в прыжках является приземление. Стараясь прыгнуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание акцентируют на мягком и устойчивом приземлении.

МЕТАНИЯ

Эти движения основаны на действиях с предметами и способствуют развитию координационных способностей, глазомера, укрепляют мышцы ног, туловища и, что особо важно, мышц рук. Не все действия с мячом посильны детям дошкольного возраста, поскольку являются сложнокоординационным видом движения, что следует учитывать педагогу

при обучении метанию. Практика показывает, что для дошкольников нет интересней игрушки, чем мяч.

Особенности обучения катанию, бросанию, ловле мяча

Для детей 3-4 лет упражнения в метаниях представляют значительную трудность, так как это технически сложное движение, требующее согласованности действий рук, туловища, ног, хорошей координации движений, соответствующих реакций мелкой мускулатуры, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальная или вертикальная).

По технической характеристике упражнения этого вида делятся:

а) на собственно метание;

б) подготавливающие к метанию, которые, в свою очередь, включают такие действия с мячом, как:

- • катание;
- • подбрасывание мяча с ловлей и без ловли;
- • перебрасывание с ловлей и без ловли мяча, шаров, мешочков с песком, обручей и др. предметов.

При катании мячей и других предметов с горки, друг другу, прокатывании мяча в воротца, по дорожке, по начерченной линии, по доске, скамейке важно правильно расположить детей. Они должны видеть результат своего действия. Для катания мяча друг другу младших детей усаживают в две шеренги, лицом друг к другу, попарно. При показе акцентируется внимание на три момента: как держать мяч (ладони охватывают мяч снизу -сзади, пальцы широко расставлены), как прицелиться (посмотреть в воротца), как энергично оттолкнуть мяч (не подбрасывая — чтобы он катился, а не прыгал).

При подбрасывании мяча детьми младшей группы характерны «чистые броски» — подбрасывание двумя руками без ловли, подбрасывание и ловля после отскока от пола, подбрасывание двумя руками с ловлей, подбрасывание одной рукой и ловля двумя. Во всех упражнениях надо смотреть на мяч. При этом мяч держат обеими руками, опущенными вниз, подбрасывают его вверх над головой на 0,5 м, а затем ловят двумя руками, не прижимая к туловищу. Дошкольники овладевают также ловлей мяча после отскока его от пола. Им нужно показать, как держать руки во время ловли мяча: пальцы слегка согнуты «чашечкой», руки полусогнуты перед грудью.

Важным критерием качества при броске мяча об пол и ловле является то, что чем сильнее бросок, тем выше подскочит мяч. Ловля мяча — сложное

задание. Оно требует дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, сбоку, сзади).

Обучая детей, нужно обращать их внимание на фазы: приготовиться - прицелиться - бросить. Известно, что труднее поймать мяч, чем бросить. Поэтому первое действие — бросок совершает ребенок, педагог ловит мяч на подлете, вытянув руки вперед. Младшие дети любят выполнять прицельные броски. В метании вдаль детей учат бросать как можно дальше и по возможности прямо, поэтому важны конкретные ориентиры. Наиболее доступным является способ рукой из-за головы, выполняемый по фазам: приготовиться, прицелиться, замахнуться, бросить. Дальность полета зависит от силы и амплитуды замаха.

Дети 5 лет упражняются в прокатывании мячей или шариков с попаданием в предметы (кегли, кубики) с расстояния 1,5-2 м. Упражнения в метании предметов для *старших дошкольников* значительно усложняются. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по 6-8 раз подряд, подбрасывать вверх, повернувшись кругом, ловить его и т. д.

Дошкольники совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо. Расстояние для метания в цель увеличивают до 3,5-4 м. В дальнейшем навыки в метании предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

Дети подготовительной группы способны выполнять бросковые и метательные упражнения с такими предметами, как малые кольца («серсо»), баскетбольные и набивные мячи. Полезными, но сложными являются упражнения «школы мяча». «Школа мяча» — это система упражнений в бросании, отбивании и ловле мяча. Каждое видоизменение в направлении называется классом. В работе с дошкольниками разработано 15 классов. *Пример:* упражнение первого класса — мяч в вертикальном направлении; бросить мяч прямо вниз и поймать. Классы разучиваются детьми по отдельности, затем объединяются в несложные комбинации.

ЛАЗАНЬЕ

Упражнения в лазанье сочетают большую группу движений детей, которые очень полезны для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, рук, развивают гибкость позвоночника.

Особенности обучения лазанию, ползанию

Младшие дошкольники осваивают эти упражнения довольно быстро, начиная с ползания. Более трудным для них является ползание в сочетании с упражнениями в равновесии (ползание в упоре стоя на бревне).

Перемещение рук и ног во время ползания может быть одноименным и разноименным способом. При разноименном способе вначале выставляют левую руку и правую ногу, а затем правую руку и левую ногу. При одноименном способе одновременно двигается правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога. Дошкольников обучают ползать обоими способами.

Младшие дошкольники, лазая по вертикальной лесенке или гимнастической стенке, часто плохо координируют движение рук и ног, проявляют нерешительность. Для детей этого возраста упражнения в лазании представляют значительную сложность, поэтому от них еще рано требовать лазанья переменным способом. Они должны подниматься и опускаться произвольным способом — как им удобнее. Позднее добиваются, чтобы дошкольники во время лазанья вверх и вниз не пропускали перекладин и наступали на каждую из них одной ногой. При выполнении этих упражнений важна помощь и страховка педагога.

Дети старшего дошкольного возраста быстро овладевают упражнениями в лазании, подлезании и ползании. С ними разучивают ползание по-пластунски на полу (траве). Ребенок ложится на пол лицом вниз. Затем немного поднимается и перемещает как можно дальше вперед правую ногу и одновременно левую руку, туловище поворачивается немного вправо. Отталкиваясь согнутой правой рукой, продвигается вперед, подтягивая левую ногу. Далее движение повторяется в той же последовательности. Голову во время ползания не следует поднимать высоко. К одному из наиболее интересных и полезных упражнений для старших детей относится перелезание через препятствие (бревно, скамейка).

Дети свободно передвигаются по нижним рейкам гимнастической стенки горизонтально (приставной шаг) и по диагонали. Овладевают всеми способами лазанья по вертикально стоящим сооружениям и усваивают тактику лазанья по вертикальному канату в смешанном висе.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Равновесие является разновидностью проявления общих координационных способностей и очень важно для любой деятельности ребенка (при игре, выполнении физических упражнений, перемещениях в пространстве). Способность к равновесию связана с состоянием вестибулярного анализатора, а также двигательным опытом. Упражнения играют большую роль в формировании правильной осанки ребенка, а также способствуют воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Упражнения в равновесии делятся на статические и динамические. Для совершенствования равновесия применяются статические упражнения: стойки на носках, на одной ноге, на полу, скамейке, кубе и т. п. Затем развивается динамическое равновесие. Дети выполняют упражнения: ходьба на носках, подскоки, перешагивание через препятствия, ходьба с удержанием груза на голове и др.

Полезны упражнения, связанные с переходом от динамического к статическому равновесию (остановка после бега, приземление при соскоке с высоты, повороты, ловля, броски и др.).

Особенности обучения упражнениям в равновесии

Подбор упражнений для младших дошкольников должен носить игровой характер. Сложность упражнений зависит от высоты и ширины опоры, а также от способа выполнения. По ходу выполнения движения желательно давать оптимистичные комментарии и положительные оценки: если дети слышат: «Не бойся, я тебе помогу» — они становятся увереннее.

В начале разучиваются упражнения на полу. Предлагают простые, посильные упражнения в равновесии, например, ходьба по уменьшенной площади опоры (между двумя параллельными шнурами), переступание через предметы и ходьбу между ними. Только после того, как упражнения будут освоены в простых условиях, можно переходить к выполнению их на снарядах (бревно, скамейка). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре педагог осуществляет страховку ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом). Выполняя первые попытки в передвижении по скамье, большинство детей младшего дошкольного возраста ходят неуверенно, смотрят вниз, под ноги. Некоторым из них нужна помощь педагога, который должен поддержать ребенка за руку, помочь подняться и сойти со скамейки.

Для детей старшего дошкольного возраста упражнения в равновесии усложняются различными заданиями: во время ходьбы по бревну (скамейке) присесть и повернуться кругом; переступить через кубик (мяч), лежащий на середине бревна; ходьба по бревну с предметом (мяч, скакалка) в руках.

Во время выполнения упражнений в равновесии следят, чтобы ребенок шел переменным шагом, ровно, смотрел вперед, а не под ноги, на конце бревна выполнял соскок с мягким приземлением на полусогнутые ноги. При выполнении упражнений в равновесии положение рук может быть разным: в стороны, за голову, за спину, на поясе и т. д. Однако длительные фиксированные положения рук в некоторой степени усложняют упражнение, утомляют детей, поэтому рекомендуется чаще изменять положение рук (вперед, в стороны, на пояс и т. д.).