

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Самарский филиал

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Методическое пособие

*Составитель
В. И. РОСЛЯКОВ*

Самара
2018

УДК 796:372.3(072)

ББК 74.100.5

Ф50

Рецензенты:

к. пед. н., доцент Л. А. Иванова,

Самарский государственный экономический университет,

к. пед. н., доцент С. А. Севенюк, Самарский государственный
социально-педагогический университет

Физическое воспитание и развитие детей дошкольно-
Ф50 го возраста: учебное пособие / составитель В. И. Росляков. – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018. – 160 с.

ISBN 978-5-6041078-0-5

В пособии рассматриваются задачи, средства, методы и приёмы обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста. Приводятся методики и технологии обучения физическим упражнениям и подвижным играм, основным физическим движениям, входящим в их состав. Предлагаются примерные упражнения и игры с учётом возраста детей. Описаны особенности развития умений и движений, физическое развитие ребенка от рождения до года, массаж и гимнастика.

Предназначено для студентов, обучающихся по специальности «Дошкольное образование», преподавателей физической культуры, а также может быть использовано воспитателями детских дошкольных учреждений.

УДК 796:372.3(072)

ББК 74.100.5

ISBN 978-5-6041078-0-5

© СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2018

© В. И. Росляков, сост., 2018

Содержание

| | |
|--|-----|
| Предмет теории физического воспитания, основные понятия | 4 |
| Физическое воспитание дошкольников в системе других наук | 6 |
| Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста | 7 |
| Средства физического воспитания | 17 |
| Классификация физических упражнений | 28 |
| Двигательные умения и навыки | 29 |
| Методы и приемы обучения физическим упражнениям | 32 |
| Методика развития физических качеств | 36 |
| Формирование правильной осанки | 37 |
| Строевые и общеразвивающие упражнения | 38 |
| Основные движения и методика обучения им | 39 |
| Ходьба | 39 |
| Бег | 53 |
| Прыжки | 70 |
| Катание, бросание и ловля, метание | 89 |
| Ползание и лазанье | 104 |
| Упражнения в равновесии | 112 |
| Подвижные игры | 121 |
| Классификация подвижных игр | 122 |
| Характеристика подвижных игр для разных возрастных групп ... | 123 |
| Методика проведения подвижных игр | 125 |
| Требования к подбору упражнений в комплексе ОРУ | 128 |
| Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием дошкольников (общая и моторная плотность занятия) | 129 |
| Планирование и учёт работы по физическому воспитанию | 131 |
| Особенности развития умений и движений. | |
| Физическое развитие от рождения до 3 месяцев | 135 |
| Физическое развитие от 3 до 6 месяцев. Массаж и гимнастика .. | 137 |
| Физическое развитие ребенка от 6 до 9 месяцев. | |
| Массаж и гимнастика | 146 |
| Физическое развитие ребенка от 9 до одного года. | |
| Массаж и гимнастика | 150 |
| Физическое развитие ребенка от одного года до 3 лет | 156 |
| Литература | 158 |

Предмет теории физического воспитания, основные понятия

В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно недавно. Будучи одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры.

Цель физического воспитания ребенка – это подготовка к жизни, труду, защите Отечества.

Спецификой предмета является изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет.

Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях. Она вооружает практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствуя ее совершенствованию.

Основные понятия теории физического воспитания

В теории физического воспитания рассматриваются следующие понятия: физическое развитие, физическое совершенствование, физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовленность, физические упражнения, двигательная активность, двигательная деятельность, спорт.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни в воспитании.

В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т. д.).

В широком понимании термин «физическое развитие» включает и физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер). В детском саду не менее двух раз в течение года проводятся специальное обследование физического развития детей, определяется его гармоничность, соответствие воз-

растным физиологическим показателям. При отклонениях в физическом развитии с детьми проводится коррекционная работа.

Физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате изучения возможностей детского организма учеными были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ для дошкольных учреждений.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового).

Физическая подготовка – профессиональная направленность физического воспитания. Воспитатель детского сада как специалист по физической культуре должен обладать определенным уровнем двигательных умений и физических качеств, необходимых в работе с детьми.

Физическое образование – одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

Физические упражнения – движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

Двигательная деятельность – движения, направленные на физическое и двигательное развитие ребенка. Двигательная деятельность является средством разностороннего развития детей.

Спорт – специальная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в разных видах физических упражнений, выявленных при проведении соревнований.

Физическая культура – часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

Физическое воспитание дошкольников в системе других наук

Теория физического воспитания и развития ребенка связана с комплексом научных дисциплин. Одни из них изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на организм и психику ребенка, а также применение средств и методов педагогического воздействия (общая теория и методика физической культуры, общая и дошкольная педагогика, психофизиология физического воспитания, детская психология).

Другие науки (медико-биологического цикла, такие как физиология, анатомия, медицина, биология) изучают процедуры биологического развития ребенка. Каждая из вышеназванных наук изучает определенную сторону физического развития. Теория и методика физического воспитания как самостоятельная наука интегрирует достижения смежных наук и представляет собой систему педагогических воздействий для достижения результатов физического воспитания.

Теория и методика физического воспитания связана с комплексом дисциплин гуманитарного характера – общей теорией физической культуры и воспитания, общей и дошкольной педагогикой, психологией физической культуры и спорта, детской, возрастной, социальной психологией, философией и др.

Она опирается также на медико-биологические и естественно-научные дисциплины – физиологию, биомеханику физических упражнений, анатомию, педиатрию, нейропсихологию, гигиену, медико-педагогический контроль и др.

Благодаря комплексному использованию смежных наук появились возможности изучения социальных закономерностей развития и организации физической культуры, особенностей воздействия физических упражнений на телесное и психическое развитие ребенка; выявлены закономерности формирования двигательных умений и навыков, определены законы применения средств, форм и методов педагогического воздействия.

Дисциплины медико- и психолого-педагогического цикла изучают определенную сторону физического развития ребенка. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка – это

основа системы педагогического воздействия для достижения лучших результатов физического воспитания.

Методологической основой предмета являются положения отечественных и зарубежных специалистов в области философии, психологии, медицины, биологии, физиологии и других наук о взаимосвязи и взаимозависимости развития двигательных функций и психики ребенка; жизненно важной роли двигательной активности как основы жизнеобеспечения его организма.

Естественно-научную и психолого-педагогическую основу этой теории составляет учение И. М. Сеченова и И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Оно позволяет понять закономерности формирования двигательных навыков, особенности построения движений и развитие психофизических качеств; методически правильно построить процесс обучения и воспитания.

Одной из важнейших проблем теории и методики физического воспитания и развития является проблема превращения движения ребенка в свободное разумное действие.

Влияние тела на состояние нервной системы огромно. Первоначальное значение для протекания психических процессов имеет физическая активность. Между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует теснейшая связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные клетки (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы. Физиологические исследования подтверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц.

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста

В дошкольном возрасте очень важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям. В связи с этим в физическом воспитании дошкольников на передний план выходят следующие задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

Поскольку для детей дошкольного возраста характерны незрелость и большая податливость скелета, слабость мышц, низкий уровень сопротивляемости организма, в процессе занятий физическими упражнениями необходимо избегать таких влияний, которые выходят за пределы возможностей детей и, как следствие, вызывают различные перенапряжения, тормозят и нарушают нормальный процесс развития. Средства физической культуры должны быть направлены на укрепление костной и мышечной систем, суставно-связочного аппарата, на совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма, а также на закаливание, повышение жизнеспособности и сопротивляемости организма. Кроме того, именно в дошкольном возрасте должны быть созданы благоприятные предпосылки для формирования правильной осанки, поэтому одно из центральных мест в физическом воспитании дошкольников занимает всестороннее и гармоничное укрепление всех групп мышц, особенно спины, живота, стопы.

2. Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний.

За первые 7 лет жизни ребёнок проходит огромный и очень важный путь в развитии движений: от хаотичных и элементарных движений руками и ногами в первые месяцы жизни до сложных двигательных действий, какими являются ходьба, бег, прыжки, метания и пр. При этом развитие движений идёт параллельно с физическим развитием. Оба процесса находятся в сложном взаимодействии, дополняют и стимулируют друг друга. Хорошо и своевременно организованное использование средств физической культуры в единстве с режимом питания, сна и т. п. облегчает и стимулирует развитие моторики детей дошкольного возраста. Причём от качества и количества усвоенных движений и действий существенно зависит диапазон контактов с реальной действительностью, а значит, и психическое развитие детей.

3. Направленное воздействие на развитие координации, быстроты, силы, общей выносливости.

В дошкольном возрасте не осуществляется специально акцентированное, изолированное развитие того или иного качества. По мере накопления двигательного опыта, совершенствования мор-

функциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех качеств.

Основные направления системы физического воспитания дошкольников

Помимо перечисленных существуют и другие методы данного направления воспитания дошкольников, которые являются общедидактическими:

- Наглядные методы способствуют тому, чтобы сформировать знания и ощущения, касающиеся движения, чувственное восприятие и развивать способности к сенсорике.
- Вербальные методы, которые также имеют название словесных, направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях.
- Практические методы призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений.

Образовательные задачи

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать и образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах

и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать физические качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через ров в игре «Волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей спортивным играм (теннис, бадминтон, городки), включению в повседневные игры их элементов (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в «Программе воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими физическими качест-

вами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные физические качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

В детском саду и в семье большое внимание должно уделяться привитию навыков и привычек личной и общественной гигиены (мытьё рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о чистоте тела, костюма, обуви, игрушек, помещения и т. д.). От этого во многом зависит здоровье детей.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т. д.

В процессе занятий физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

Оздоровительные задачи

Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами.

Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют. С учетом этих особенностей задачи укрепления здоровья по каждой системе определяются в более конкретной форме.

Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях; многие кости защищают от ударов и повреждений спинной и головной мозг, а также внутренние органы. Правильное и своевременное развитие костного аппарата, связок, суставов обеспечивает нормальное положение туловища и развитие всех органов и систем.

При искривлениях позвоночника, сутуловатости, плоскостопии нарушаются условия работы важных органов, что может привести в дальнейшем к их заболеванию. У детей костная система относительно слаба, так как содержит значительное количество хрящевой ткани; суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия короче, слабее, чем у взрослых.

В связи с этим возникает необходимость помогать правильно и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению сухожилий связочно-суставного аппарата. Кроме того, следует способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и массы костей.

Мышечная система закрепляет отдельные части тела в определенном положении и изменяет это положение, т. е. производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию – защищает от ударов, повреждений, охлаждения костную систему, внутренние органы.

Мышцы у детей развиты относительно слабо и составляют всего лишь 20–22 % массы тела. Особенно слабы у новорожденных мышцы рук и ног: они сокращаются медленно и долго не расслабляются. В первые месяцы грудного возраста преобладает тонус

(напряжение) мышц сгибателей над тонусом разгибателей. Мышцы у детей богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно. В дошкольном возрасте необходимо развивать все группы мышц (туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, лица; мышцы и связки всех внутренних органов и др.).

Особое внимание следует обращать на укрепление слабо развитых групп мышц-разгибателей.

Сердечно-сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К моменту рождения ребенка сердечно-сосудистая система достигает наибольшей зрелости. Кровеносные сосуды у детей относительно шире, чем у взрослых. В связи с этим кровяной напор слабее, но он возмещается частотой сердечных сокращений. Ритм сокращений сердца легко нарушается. Сердце быстро утомляется от напряженной работы и не сразу может приспособиться к внезапно изменившейся деятельности.

Пульс у маленьких детей очень частый – 140–160 ударов в минуту. Постепенно он становится реже и к 7 годам доходит до 95–85 ударов в минуту. Учитывая эти особенности, необходимо способствовать укреплению мышц сердца, а также стенок всех сосудов, в том числе и сосудов мозга, усилению притока крови к сердцу и улучшению ритмичности его сокращений, развивать способность приспособляться к внезапно изменяющейся нагрузке.

Дыхательная система. Верхние дыхательные пути у детей относительно узки, а их слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами, при неблагоприятных условиях набухает, в результате чего дыхание резко нарушается.

Ткани легких очень нежны. Подвижность грудной клетки ограничена. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое неглубокое дыхание (у детей грудного возраста 40–35 дыханий в минуту, к 7 годам 24–22). Поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в плохо вентилируемых частях легкого.

Ритм дыхания у детей неустойчив, легко нарушается. В связи с указанными особенностями возникает необходимость укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расхода-

нию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких.

Кроме того, следует научить детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух согревается и увлажняется. Следуя по носовым ходам, воздух раздражает особые нервные окончания, в результате чего лучше возбуждается дыхательный центр, усиливается глубина дыхания.

При дыхании же через рот холодный воздух может вызвать переохлаждение слизистой носоглотки (миндалин), их заболевание и, кроме того, в организм могут проникнуть болезнетворные бактерии. Если ребенок дышит через нос, ворсинки на слизистой оболочке задерживают пыль с содержащимися в воздухе микробами, таким образом воздух очищается.

Пищеварительная система у детей, особенно раннего возраста, еще недостаточно развита. Вследствие слабости мышечной оболочки двигательная деятельность кишечника мала и легко расстраивается. Нужно укреплять гладкие мышечные волокна кишечника, способствовать правильному его функционированию.

Кожа охраняет внутренние органы и ткани от проникновения в них микроорганизмов, является органом выделения, а также принимает участие в терморегуляции и дыхании. Она богата чувствительными нервными окончаниями, которые воспринимают раздражения внешней среды и передают их в центральную нервную систему, вызывая ответные реакции на посылаемые сигналы.

Кожа у детей нежная и легко подвергается ранениям. В связи с этим следует защищать, охранять кожу детей от повреждений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных).

Нервная система к моменту рождения ребенка еще недостаточно готова к выполнению своих многочисленных функций. Более развита вегетативная нервная система. Детям свойственны недостаточная уравновешенность процессов возбуждения и торможения, малая подвижность их, преобладание возбуждения над торможением. В связи с этим в дошкольном возрасте надо способствовать совершенствованию нервных процессов, развитию активного торможения, а также двигательного анализатора, органов чувств.

Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости орга-

низма неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной и повышенной температуре воды, воздуха, воздействию солнечного излучения), т. е. закаливания.

Воспитательные задачи

С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками и малышами.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в дошкольном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду.

Хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему восприятию и запоминанию.

На занятиях физическими упражнениями у детей развиваются все психические процессы (восприятие, мышление, память, воображение и др.), а также мыслительные операции (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.). Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя

активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Важно при этом способствовать положительным эмоциям, создающим бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Положительные эмоции благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

Физическое воспитание благоприятствует воспитанию эстетическому. Во время выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз, осанки, красоту костюмов, физкультурного инвентаря, окружающей обстановки, воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость ко всему грубому в действиях, словах, поступках.

В процессе физического воспитания осуществляется подготовка к труду: у детей укрепляется здоровье, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества, необходимые для труда; способность к быстрому овладению двигательными навыками и трудовыми операциями. Кроме того, дети овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения, площадки (участие в устройстве ямы с песком для прыжков, снежных валов, в заливке дорожек для скольжения, катка, в прокладывании лыжни и т. д.), с изготовлением и ремонтом простейшего физкультурного инвентаря (шитье мешочков для метания, приготовление целей для метания и т. д.), с уходом за ним (дети вытирают пыль с гимнастической стенки, скамейки, мячей, палок, обручей и др., очищают лыжи, санки, коньки от снега, велосипеда от пыли и ставят их на место).

Дети также принимают участие в непосредственной подготовке к занятиям помещения и площадки (расчищают каток от снега, поливают физкультурную площадку, собирают опавшие листья и т. д.), расставляют и собирают физкультурный инвентарь на занятиях, выносят на площадку атрибуты для игр. У детей формируются навыки самообслуживания (одевание, раздевание костюмов, обуви), а также помощи воспитателю в проведении закаливающих процедур. Одновременно на занятиях физическими упражнениями у детей воспитывается уважение к труду взрослых.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Средства физического воспитания

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий. Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают функциональные возможности и работоспособность ребенка в процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше поглощает-

ся кислорода, усиливается обмен веществ). Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости его к повышенной и пониженной температуре, в результате чего упражняется терморегулирующий аппарат, т. е. организм человека приобретает способность своевременно реагировать на разнообразные изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина D под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболеваний (рахит). Для разностороннего влияния на организм следует применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Важным средством физического воспитания дошкольников является закаливание – использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеофакторам, общей резистентности организма. Наблюдающие в дошкольном возрасте частые простуды и ОРЗ, инфекционные заболевания возникают в основном на незакаленном фоне, при узких границах адаптации к колебаниям наружной температуры, при низком уровне иммунных реакций. Сочетание физических упражнений с закаливающими процедурами обеспечивает профилактику как простудных, так и в определенной мере инфекционных заболеваний детей.

Физиологический механизм закаливания. Человек способен поддерживать температуру тела на постоянном уровне долго. Приобретение этой способности расценивается как величайшее событие в истории Земли. Во-первых, это уменьшило зависимость живых организмов от условий внешней среды, что повысило вы-

живаемость; во-вторых, помогло дальнейшему их усложнению и совершенствованию.

В течение суток температура претерпевает закономерные колебания. Ее максимум отмечается в 17, а минимум – в 5 ч. Постоянство температуры тела обеспечивается сложными механизмами. Совокупность физиологических механизмов называют системой терморегуляции. Она следит за тепловым балансом организма, включаясь при отклонении от нормы. Различают химическую и физическую терморегуляцию. Химическая заключается в образовании тепла в организме в результате сложных химических реакций. Тепло в организме образуется постоянно, даже когда человек лежит или спит, причем при понижении температуры окружающей среды процесс усиливается, при повышении – уменьшается. Главная «печка» организма – скелетные мышцы; при их напряжении или сокращении вырабатывается тепло. В условиях охлаждения теплообразование увеличивается на 36–45 %. При очень сильном охлаждении возникает холодная дрожь, теплообразование увеличивается на 200–300 %. Это произвольная мышечная активность, возникает рефлекторно.

Физическая терморегуляция состоит из регуляции теплоотдачи во внешнюю среду. Теплоотдача определяется разностью температур кожи и внешней среды; чем она больше, тем интенсивнее теплоотдача, поэтому главную роль в этом процессе играет кровообращение. Температура кожи меняется за счет изменения кровоснабжения поверхностных слоев тела; в условиях холода оно уменьшается, жары – увеличивается. Особенно это проявляется в стопах и кистях. При высокой температуре воздуха кровоснабжение предплечья и кисти может возрасти в 5 раз (во столько же раз увеличивается теплоотдача). Столь широкий диапазон обеспечивается специальными механизмами: сужением и расширением сосудов. Сужение сосудов на холоде снижает теплоотдачу на 70 %, а их расширение в жару повышает на 90 %. Организм человека наделен и механизмом, меняющим обычный ход кровотока. В жару кровь течет по поверхностно расположенным сосудам, что усиливает теплоотдачу, а в условиях холода – по глубоким сосудам, что помогает сохранить тепло в организме.

Закаливание – повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям – холоду, жаре – в результате систематической тренировки его защитных механизмов. Закали-

вание происходит с помощью воздушных, солнечных и водных процедур.

Средства физического воспитания

Физические упражнения – специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека.

Движения, входящие в разные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Массаж, воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексы и расширяются капилляры кожи, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача. В связи с этим массаж может предохранить организм от перегревания в жаркую погоду. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, усиливаются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и повышается их сократительная способность; быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность. Массаж очень приятен детям, вызывает у них бодрое настроение. Существует несколько приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание.

Безусловные (врожденные) рефлексы проявляются у ребенка с первых дней жизни. Так, если ребенка положить на живот, то он поднимает и поворачивает голову (защитно-оборонительный рефлекс); в положении на весу на животе голову отклоняет назад, а на спине вперед, на правом боку влево, на левом вправо (рефлексы положения и расположения частей тела); при прикосновении к коже ног ребенок начинает ползать (кожно-ножной рефлекс), а к коже спины выгибает позвоночник (спинной рефлекс). Таким образом, безусловные рефлексы вызывают сокращение мышц и могут быть использованы для их развития, а также организма в целом. Ценность безусловных рефлексов заключается в том, что они могут быть применены в первые недели жизни ребенка, когда из-за гипертонии мышц-сгибателей рук и ног невозможно еще использовать физические упражнения. Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания является комплексное использование всех средств при правильном их со-

отношении. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексy. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон, питание и создаются условия для использования более сложных физических упражнений.

Физические упражнения как средство физического воспитания

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет два значения. Им определяют виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания, а также процесс неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами. Хотя эти понятия взаимосвязаны, однако имеются и различия между ними. В первом случае речь идет о том, посредством чего воздействуют на физическое состояние ребенка в процессе физического воспитания; во втором – как, какими методами осуществляется это воздействие. Чтобы четко разграничить эти значения, необходимо внести терминологическое уточнение: в первом случае целесообразно пользоваться термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод (или методики) упражнения».

Двигательные действия, совершаемые ребенком, многообразны: это труд, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, игровая деятельность и т. д. Совокупность его движений, объединенных в целостные действия, проявляется в активном отношении к жизни. «Все бесконечное разнообразие внешнего проявления мозговой деятельности, – писал И. М. Сеченов, – сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению».

Двигательные действия способствуют удовлетворению потребности ребенка в движении и одновременно развивают его.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Отличительным признаком физических упражнений является соответствие их формы и содержания сущности физического воспитания, закономерностям, по которым оно происходит. Например, если в целях физического воспитания используются ходьба, бег, метание, плавание и т. д., то они приобретают значение средства физического воспитания, им придаются рациональные формы, оправданные целью их использования. Они обеспечивают функциональную активность организма и соответствие эффективного воспитания психофизическим качествам. Физические упражнения не отождествляются и не могут быть подменены определенными трудовыми, бытовыми действиями.

Количество используемых в физическом воспитании физических упражнений достаточно большое и разнообразное. Они отличаются друг от друга по форме и содержанию, что при выборе физических упражнений учитывает педагог.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах.

В психофизиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И. М. Сеченова, «управляются умом и волей» (в отличие от «невольных», безусловно, рефлекторных движений).

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т. д.

Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции.

Понимание педагогом содержания физических упражнений позволяет определить их значение в реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач (формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств).

Форма физических упражнений представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения.

Внешняя структура – это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения. Содержание и форма физических упражнений взаимосвязаны.

Техника физических упражнений – это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача. Например, выполнять бег можно с разной скоростью, разными способами (на носках, с высоким подниманием бедра, спиной вперед и т. д.). Выбор способа передвижения влияет на результативность использования его в различных жизненных ситуациях.

Техника физических упражнений совершенствуется под воздействием систематических тренировок. Критерием оценки эффективности техники движения являются качественные и количественные результаты выполнения двигательной задачи. Совершенствованию техники движения способствует применение спортивного инвентаря, учет биомеханических закономерностей.

В технике физических упражнений выделяют основу, определяющее звено и детали.

Основа техники – главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

Определяющее звено техники – наиболее важная и решающая часть данного движения (например: для прыжка в длину с места – это будет отталкивание двумя ногами).

Детали техники – второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от

индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

При анализе техники физических упражнений во внимание принимается ряд признаков, характеризующих рациональное выполнение движения.

В методике физического воспитания важное место отводится кинематическим характеристикам двигательных действий: пространственные, пространственно-временные, временные и ритмические.

К пространственным характеристикам относятся: исходное положение и положения тела и его частей во время выполнения упражнения, траектория движения.

Исходное положение – выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил.

Принятое исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий. От сохранения наиболее выгодного положения тела и его частей зависит эффективность выполняемых упражнений. Изменяя исходное положение тела или его частей, можно изменить сложность упражнения, усилить или снизить нагрузку на разные группы мышц. При принятии исходного положения в теле или отдельных его частях наблюдается статическое напряжение. Некоторые исходные положения и статические позы имеют самостоятельное значение, например стойка «смирно».

Траектория движения – путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи. В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.

По форме траектории бывают прямолинейные и криволинейные. Прямолинейные движения применяются, когда требуется развивать наибольшую скорость какой-либо частью тела на коротком пути (удар по подвешенному мячу). Криволинейные движения не требуют затраты дополнительных мышечных усилий для преодоления инерции тела, поэтому они используются чаще. Сложность траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще, например, движения руки разнообразнее, чем ноги.

Направление движения. Направление движущихся частей тела влияет на эффективность воздействия физических упражнений, выполнение двигательной задачи. Направление движения определяется по отношению к собственному телу. Их принято называть парно-противоположной терминологией – вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево.

Направление сгибательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины «вперед», «назад»; для движений в боковой (переднезадней) плоскости: например, наклон назад-вперед, вправо-влево; для движений в линейной плоскости: наклоны в сторону, направо, налево; для вращательных движений в горизонтальной плоскости: например, повороты направо, налево. Применяются также промежуточные направления (например, вполборота налево и др.).

Амплитуда движения – величина пути перемещения частей тела. Она может определяться в условных величинах (градусах), линейными мерами (длина шага) и условными обозначениями (полуприседание) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног), ориентирами на собственном теле (хлопок о колено правой ноги).

Амплитуда движений зависит от строения костей, суставов, эластичности связок и мышц. Подвижность сочленения, которая достигается сокращением мышц, называют активной. Подвижность, вызываемая действием внешних сил (партер), называется пассивной. Величина пассивной подвижности больше активной. В жизни и в практике физического воспитания максимальная анатомически возможная амплитуда движений обычно не используется. Для достижения максимальной амплитуды требуется добавочная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растяжение мышц-антагонистов и связочного аппарата. Если чрезмерно увеличить амплитуду, можно повредить мышцы и связки.

Пространственно-временные характеристики

Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. При выполнении физических упражнений различают скорость движения всего тела и отдельных его частей. Если временные характеристики не будут соответствовать требованиям двигательной задачи, ее выполнение окажется невозможно или затруднено. От степени своевременности и согласованности всех

движений во времени в составе сложного двигательного действия зависит возможность его выполнения и конечная эффективность. В процессе физического воспитания ребенка необходимо учить управлять скоростью движений: выдерживать заданную скорость (развивать «чувство скорости»), увеличивать или замедлять ее.

Временные характеристики

К временным характеристикам относится длительность выполнения упражнений и его отдельных элементов, отдельных статических положений и темп движения.

Каждое упражнение выполняется в течение определенного времени и в определенной временной последовательности. По длительности выполнения упражнений и его отдельных элементов можно определить общий объем нагрузки и регулировать его.

Большое значение имеет темп движений – количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений. Изменение темпа движений приводит к увеличению или уменьшению физической нагрузки. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения в умеренном темпе, увеличение его повышает нагрузку на организм. У каждого ребенка свой индивидуальный темп движений, зависящий от состояния его нервной системы, психического типа, роста, массы и т. д.

Под воздействием систематических упражнений можно научить детей приспосабливаться к общему темпу.

Ритмическая характеристика

Ритм – одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность. Каждое движение совершается в определенном ритме. Ритм представляет собой сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными. Точное чередование мышечного напряжения и расслабления является показателем правильности выполнения физического упражнения. Ж. Далькроз говорил, что всякий ритм есть движение. В образовании и развитии чувства ритма участвует все тело человека. Каждый ребенок имеет свой индивидуальный ритм. Ритмические движения нравятся ребенку. Он с удовольствием прыгает через скакалку под стихотворный ритм. Под воздействием занятий физическими упражнениями можно изменить соотношение длительности активных и пассивных частей движения.

Чередование мышечного напряжения и расслабления является одним из показателей правильного, экономного решения двига-

тельной задачи. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления.

Качественные характеристики движений

В теории физического воспитания широко используются количественные характеристики движений. Однако не менее важны и качественные их характеристики. Они представляют собой комплекс частичных признаков в их единстве. Качественные характеристики многообразны, но некоторые из них можно выделить. Так, понятие «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики.

Точность движения – это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам.

Экономные движения – движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

Энергичные движения – движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолевается значительное сопротивление.

Плавные движения – движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений. Плавные движения характерны для художественной гимнастики.

Выразительность движения – выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т. д.

Воспитание выразительности движений имеет огромное значение, поскольку обеспечивает:

- управление психическими процессами;
- установление связи между внутренними переживаниями и внешними проявлениями;
- развитие психики, психофизических качеств;
- развитие отделов коры головного мозга;
- гармонизацию личности и т. д.

Важными средствами формирования выразительности движений являются имитационные упражнения и сюжетные подвижные игры.

Классификация физических упражнений

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений.

1. *Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.* Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

2. *Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку.* По этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т. п.).

3. *Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.* Здесь упражнения классифицируются по следующим группам: 1) скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т. п.); 2) упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. п.); 3) упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т. п.); 4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

4. *Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.* По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. *Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.* По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. *Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.* Все упражнения объединяют в три груп-

пы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

Двигательные умения и навыки

В процессе физического воспитания преследуются образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений.

Особенности двигательных действий и закономерности формирования двигательных умений и навыков во многом определяют дидактические особенности физического воспитания.

Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи. В процессе многократного повторения, разучиваемого двигательного действия отдельные его операции, становятся все более привычными, осваиваются и постепенно автоматизируются его координационные механизмы, и двигательные умения переходят в навык.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

Как двигательные умения, так и двигательные навыки представляют собой определенные функциональные образования, которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий. Вместе с тем двигательное умение и двигательный навык имеют существенные отличия, вытекающие прежде всего из характера управления движениями и выражающиеся в неодинаковой степени владения действием. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний о его технике, предварительного двигательного опыта и общей физической подготовленности благодаря попыткам сознательно построить некоторую систему движений. В процессе возникновения умения происходит постоянный поиск адекватного способа выполнения действия при ведущей роли сознания в

управлении движениями. Это и определяет сущность двигательного умения. В процессе многократного повторения двигательного действия входящие в его состав операции становятся все более привычными, координационные механизмы действия постепенно автоматизируются и двигательное умение переходит в навык. Его главной отличительной чертой является автоматизированное управление движениями. Вместе с тем для навыка характерна слитность движений и надежность действия.

Этапы обучения детей физическим упражнениям

Этапы обучения физическим упражнениям – это педагогический процесс взаимной деятельности воспитателя и ребенка, направленный на освоение последним двигательного действия.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов:

Первоначальное разучивание. На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). При этом наблюдаются излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами.

Углубленное разучивание. Задача второго этапа – создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и слитно выполнять их.

Закрепление навыка и совершенствование техники. Задача третьего этапа – закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движений.

Принцип обучения в физическом воспитании дошкольников. Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью воспитатель объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; по-

буждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности.

Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядности. У дошкольников мышление конкретно, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

Принцип доступности и индивидуализации. Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно.

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физическо-

го воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Принцип систематичности. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения.

Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

Принцип прогрессирования. Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок.

Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями. Большой запас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме.

Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям.

Методы и приемы обучения физическим упражнениям

Различают три группы методов: наглядные, словесные, практические. Эти группы обеспечивают ознакомление ребенка с изучаемыми действиями с помощью анализаторов: ребенок слушает, наблюдает и ощущает процесс движений.

Наглядный метод обучения физическим упражнениям:

– наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

– наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

– тактильно-мышечные приемы.

Словесный метод обучения физическим упражнениям: название упражнения, описания, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д.

Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. Важно уметь рационально распределять повторение упражнений во времени, чтобы не утомлять детей на одном занятии.

Повторение упражнений. Вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Наиболее сложные движения можно расчленивать на относительно самостоятельные элементы.

После того как дети в основном освоили физическое упражнение, следует увеличивать расстояние, массу пособий, а также изменять условия (помещение, участок, лес и т. д.). С целью закрепления двигательных навыков упражнения следует проводить в игровой и соревновательной формах.

Проведение упражнений в игровой форме. Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях.

Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и пр.). В игре детям предоставляется возможность творческого решения возникающих задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры побуждают действовать быстрее, ловчее. Выполнение движений в игровой форме приводит к динамичности сформировавшихся двигательных стереотипов.

Проведение упражнений в соревновательной форме. При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

Пользоваться соревновательным методом надо осторожно. При неправильной методике он может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждает нервную систему детей.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Проводить соревнования нужно быстро и со всей группой одновременно. Вначале они организуются на правильность выполнения упражнений: кто лучше прыгнет, кто правильнее пройдет по гимнастической скамейке и т. д. В дальнейшем, по мере закрепления двигательного навыка, критериями оценки становятся дальность броска, высота прыжка, быстрота выполнения упражнения: кто дальше прыгнет, кто больше раз попадет мячом в цель, кто быстрее добежит до флажка и т. д. В соревнованиях подводятся индивидуальные и коллективные результаты: кто раньше дойдет до середины, чей отряд, звено скорее соберется.

Методы обучения выбираются в зависимости методов от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, а также сложности и характера упражнений.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью воспитателя. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью воспитателя или с поддержкой за предметы. В этом возрасте большое место занимают зритель-

ные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кинограммы, кино- и диафильмы), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Характеристика физических качеств

Физические качества – это быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, глазомер, равновесие. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота; при беге на длинную дистанцию – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега – сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Глазомер – способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Значение физических качеств в воспитании детей дошкольного возраста.

Методика развития физических качеств

1. **Быстрота.** Развивается в процессе обучения детей основным движениям. По данным Е. Н. Вавиловой, для развития скоростных качеств нужно упражнять детей в быстром и медленном беге, развивать умения быстро реагировать на сигнал, учить поддерживать высокий темп в движении.

2. **Ловкость.** У ребёнка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласованно, последовательно выполнять движения. Задача развития ловкости требует систематической смены упражнений или применения их в новых вариантах для поддержания новизны и некоторого повышения координационной трудности.

3. **Глазомер.** Задачи по его воспитанию связаны с любым упражнением, которое выполняют дети на занятиях по физической культуре. Нужно учить детей измерять расстояние на глаз.

4. **Гибкость.** Определяется эластичностью мышц и связок, поэтому нужно упражнять детей в их растягивании, в умении напрягать и расслаблять мышцы. Объём и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно.

5. **Сила.** Для дошкольников свойственно преобладание тонуса мышц-сгибателей над тонусом мышц-разгибателей. Задача, связанная с развитием силовых качеств, – стимулировать увеличение мышц-разгибателей, давать упражнения, выпрямляющие корпус и конечности ребёнка. Также важно следить за гармоничным развитием всех мышц. При развитии силы не должны применяться

максимальные напряжения, нужно учить детей рационально проявлять мышечное усилие.

6. Выносливость. Воспитание выносливости у детей сопровождается повышением функциональных возможностей, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряжённой деятельности сдвигам, ведущим к утомлению. Поэтому выносливость воспитывается путём применения упражнений и игр, оказывающих на организм более высокую физическую нагрузку (тренировка дыхательной системы, сердечно-сосудистой и др.).

7. Равновесие. Развития равновесия у детей в различных упражнениях, связанных с выполнением на уменьшение площади опоры, а также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места.)

Формирование правильной осанки

Осанка – это привычная поза непринужденного стоящего человека без активного мышечного напряжения. Осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования основных систем организма. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают нарушения зрения и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам.

Важнейшим аспектом работы по оздоровлению детей дошкольного возраста является формирование правильной осанки.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. С поступлением ребенка в школу его двигательный режим значительно меняется. Возрастает объем статической нагрузки. Во многом решение задачи правильному воспитанию осанки облегчает увлечение детей спортом, систематическое плавание и занятия танцами.

Для коррекции осанки используют оздоровительные мероприятия: лечебный массаж, корригирующая гимнастика или лечебная физическая культура, занятия плаванием, физиотерапия, гигиена режима.

Лечебная физкультура и корригирующая гимнастика показана всем детям с нарушениями осанки. Главным средством для профилактики нарушения осанки являются специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и поддержания правильной осанки.

Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятия выбирают 2–3 упражнения для укрепления мышечных групп (плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей). Низкое исходное положение (лежа, сидя, стоя на коленях, на четвереньках) способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб. Для интереса детей лучше использовать упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями, гимнастическими лентами и мячами. Заниматься лучше ежедневно по 15–20 минут с детьми 3–5 лет и по 20–30 минут с детьми 5–7 лет.

Строевые и общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения – при обучении строевым упражнениям применяются в основном методы показа, рассказа и по разделениям. Упражнения, освоение которых вызывает у занимающихся трудности, как правило, разучивают по частям.

Строевая стойка – это стойка, при которой нужно стоять прямо, пятки вместе, носки разведены в стороны на ширину стопы. Кисти слегка сжаты в кулаки и прижаты к бёдрам, плечи развёрнуты, голова приподнята.

Строевой шаг – шаг, при котором надо выносить ногу на высоту 15–20 см. от пола (подошву держать горизонтально и ставить её твёрдо на всю ступню).

Поворот кругом – выполняется через левое плечо на 180 градусов. Обучение аналогично повороту налево. При поворотах на месте обратить внимание на положение рук и ног. Руки должны быть прижаты к бёдрам, ноги в коленных суставах не сгибать.

Поворот направо – исполнительная команда при повороте направо подаётся под правую ногу, после чего занимающиеся делают шаг левой вперёд, поворачиваются на носке левой ноги и с правой начинают движение в новом направлении. Исполнительная команда и действия при повороте налево аналогичны.

Поворот кругом. Для выполнения поворота кругом в движении подаётся команда: «Кругом – марш!». Исполнительная команда «Марш!» подаётся под правую ногу, после чего занимающиеся делают шаг левой вперёд, полшага правой, и поворачиваются на носках обеих ног через левое плечо, и с левой ноги начинают движение в новом направлении.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе.

Основные движения и методика обучения им

Общая характеристика. К основным движениям относятся ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание. Они называются основными потому, что человек ими пользовался с давних времен как средством передвижения, добычи пищи и защиты от нападения.

Основные движения укрепляют все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую систему, дыхательную, нервную системы, внутренние органы, способствуют развитию физических качеств.

Упражнения с предметами (метание, лазанье) развивают мышцы кисти рук, стопы. При выполнении упражнений в горизонтальном положении с опорой на ноги и руки (ползание) снижается нагрузка на позвоночник, что благотворно влияет на осанку.

Оздоровительное значение основных движений увеличивается, если они организуются на свежем воздухе.

ХОДЬБА

Ходьба – одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Умение ходить формируется у него в конце первого – начале второго года жизни. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56 % мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие

мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т. е. происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад согласованно с движениями ног.

Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Предельная нагрузка на стопы человека равна его двойному весу, например, при массе ребенка 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг.

При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняет вперед). Поэтому ребенок двигается без переката с пятки на носок, ребенок как бы «шлепает». Плохо согласованы руки и ноги, первые мало участвуют в движении. Эти особенности ходьбы ребенка вызваны слабостью мышц, участвующих в движении, более высоким, чем у взрослого, расположением центра тяжести тела. Слабо выраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы не выполняет рессорной функции стопы, делая шаги ребенка тяжелыми.

Методика обучения ходьбе

До овладения ходьбой ребенок проходит как бы ряд подготовительных к ней двигательных действий, имеющих большое значение для укрепления мышц и формирования координации.

Последовательность упражнений следующая.

1. Вставание на ноги держась руками за неподвижную опору, и умение садиться из этого положения. Педагогу необходимо контролировать выполнение ребенком этих движений, ограничивая время стояния на неокрепших ногах.

2. Переступание при поддержке подмышками.

3. Переступание при поддержке за руки.

4. Переступание держась руками за неподвижную опору.

5. Переступание держась руками за подвижную опору. Ребенок держится за каталку и идет за ней, передвигаясь вперед.

6. Переступание при поддержке за руку. Воспитатель держит ребенка за одну руку.

7. Самостоятельная ходьба.

Дети начинают самостоятельно ходить на 9–12-м месяце. Постепенно ходьба становится потребностью ребенка.

Правильное обучение ходьбе основывается на знании возрастных особенностей детей, уровня развития движений и двигательных качеств – быстроты, ловкости, выносливости. При обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно давать больше упражнений в ходьбе разнообразить задания и игры.

Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление и темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями – перешагиванием, подлезанием, подскоками и др.

Темп ходьбы чаще всего регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках, в приседе и т. п.). Длина шагов при ходьбе возрастает постепенно и зависит от роста детей. Шаг ребенка 2 лет равен 32 см, 4 лет – 40 см, 5 лет – 47 см, 6 лет – 49 см, 7 лет – 53 см (данные А. Саркисяна).

В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применяется ходьба по гальке, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы.

Основные виды ходьбы

Обычная ходьба в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные – согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем

отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.

- **Ходьба на носках.** Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто.

- **Ходьба на пятках.** Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена.

- **Ходьба высоко поднимая колени.** Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулак. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.

- **Ходьба широким шагом.** Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.

- **Ходьба перекатом с пятки на носок.** Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные.

- **Ходьба приставным шагом.** Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Руки в движении участия не принимают – их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы хорошо выполнять под музыку.

- **Ходьба в полуприседе и приседе.** Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе – на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.

- **Ходьба скрестным шагом.** В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону.

Продвижение вперед незначительное. Ногу ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.

- **Ходьба выпадами.** Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.

- **Ходьба с закрытыми глазами.** Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.

- **Ходьба спиной вперед.** Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.

- **Гимнастическая ходьба.** Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью.

Примерные упражнения в ходьбе по возрастным группам

Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2–3 года)

1. Ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении.
2. Ходьба по кругу взявшись за руки.
3. Ходьба парами держась за руки.
4. Ходьба в разных направлениях.
5. Ходьба по дорожке шириной 20 см.
6. Ходьба между предметами.
7. Ходьба в колонне друг за другом небольшими группами и всей группой.
8. Приставной шаг в сторону.

Методические указания. Воспитатель старается научить детей ходить с хорошей осанкой, правильной координацией движений рук и ног. Руки должны двигаться естественно, без размаха.

Упражнения и игры для детей 2–3 лет

Пойдем гулять. Воспитатель собирает около себя небольшую группу детей, берет яркий платочек или флажок и, помахивая им, предлагает детям идти за ним по площадке.

Правила: стараться идти группой, не наталкиваться друг на друга, не опережая и не отставая.

Усложнение: идти друг за другом.

Пойдем на прогулку. Дети сидят на скамейках по краям площадки. Воспитатель приглашает по очереди 5–6 детей, они встают друг за другом, обходят за воспитателем площадку и возвращаются на места. Воспитатель зовет следующую подгруппу детей.

Правила: идти в указанном направлении, не опережать, не отставать.

Усложнение: постепенно воспитатель увеличивает число детей, идущих в колонне, до 8–10.

Ножки по дорожке. Дети встают друг за другом, воспитатель впереди. Педагог говорит:

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем, топ, топ, топ!

Топают сапожки, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!»

Правила: идти, не шаркая ногами, ритмично, с активными движениями рук.

Усложнение: первым встает ребенок, уверенно выполняющий ходьбу по площадке.

Воздушный шар. Дети образуют тесный круг, стоя рядом и держась за руки. Небольшими шагами отходят назад, постепенно расширяя круг на расстояние вытянутых рук, и произносят слова:

«Раздувайся, наш шар, раздувайся, большой,

Оставайся такой, да не лопайся!»

На слова воспитателя «шарик лопнул» опускаются руки вниз, произнеся «хлоп», и приседают. Снова встают в тесный круг, берутся за руки. Игра повторяется.

Варианты: воспитатель говорит: «Воздух из шара выходит». Дети медленно сходятся к центру со звуком «ш-ш-ш»; воспитатель говорит: «Полетели шарики». Дети разбегаются по площадке.

Правила: дружно отходить назад, не тянуть друг друга; выполнять движения по сигналу; двигаться по всей площадке.

Нам весело. Детям раздают платочки (ленточки, погремушки). Воспитатель предлагает ходить по всей площадке в разных направлениях, помахивая платочками.

Правила: идти, не наталкиваясь, уступать дорогу друг другу, видеть свободное место и стараться пройти туда. Не опускать голову, смотреть на платочек.

Усложнение: идти в колонне друг за другом.

Парами на прогулку. На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота. Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), воспитатель помогает им в этом. На сигнал «идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они могут попрыгать, присесть – «собираем ягоды, цветы». На сигнал «идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.

Правила: идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.

Усложнение: сделать еще одни ворота и предложить проходить в те ворота, которые окажутся ближе при сигнале «идем домой».

Подними предмет. По площадке разложены шишки (камешки, небольшие кружки). Дети ходят между ними, не наступая, стараясь обходить. На сигнал «возьми» останавливаются, берут ближайшую шишку и поднимают вверх. Затем кладут на землю и снова ходят.

Правила: ходить, не опуская головы; смотреть вперед; уступать дорогу друг другу; брать только один предмет, ближе всего расположенный в момент сигнала.

Принеси игрушку. На расстоянии 6–7 м от играющих раскладывают цветные кубики, пирамидки, погремушки, небольшие мячи. От каждого ребенка до игрушки обозначены дорожки шириной 30 см. По предложению воспитателя дети идут к игрушкам, берут их, поднимают вверх и снова кладут на места.

Правила: идти по сигналу; не заходить за края дорожек, сохраняя прямолинейное направление.

Усложнение: пройти к игрушке по дорожке, но в середине пути подлезть под шнур, повешенный на высоте 50 см; обратно вернуться бегом.

Возьми флажок. Дети стоят по кругу, один ребенок в середине с флажком. Воспитатель ведет детей по кругу и говорит:

«Дети стали в кружок,
Увидали флажок.
Кому дать, кому дать?
Кому флаг поднимать?»

Выйди, Оля, в кружок,
Возьми, Оля, флажок!
Выйди, выйди, возьми,
Выше флаг подними!»

Ребенок выходит в середину и берет флажок у того, кто стоит в центре, а тот уходит в общий круг. Игра повторяется, ребенок в центре тоже ходит, поднимая флажок.

Правила: ходить красиво, ритмично.

Усложнение: дети встают за ребенком с флажком, идут и бегут за ним.

Содержание упражнений для детей второй младшей группы (3–4 года)

1. Ходьба обычная в колонне.
2. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
3. Ходьба на носках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с выполнением заданий.
6. Ходьба «змейкой».
7. Ходьба приставным шагом вперед.
8. Приставные шаги вперед и назад.
9. Ходьба в горку и с горки.

Методические указания. Задания усложняются, вводятся новые виды ходьбы. Так, в ходьбе на носках добивается, чтобы малыши хорошо выпрямлялись, меньше сгибали ноги в коленях. Предлагает ходьбу с высоким подниманием колен – «как лошадки».

Дети 3–4 лет могут ходить парами, по кругу, не держась за руки, выполняют приставной шаг с продвижением в сторону, учатся делать приставные шаги вперед и назад, меняют направление и темп передвижения. Они могут остановиться точно по сигналу, присесть, повернуться. В ходьбе «змейкой» проявляют ловкость, обходя поставленные в ряд предметы.

Упражнения и игры для детей 3–4 лет

Лошадки. Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4–5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе высоко поднимая колени ногу ставить на опору с носка, не топать.

Мышки. Дети идут так же, как в предыдущем упражнении, но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно.

на себя воспитатель, позднее первым можно поставить кого-нибудь из детей.

Правила: двигаться по сигналу дружно, не отставать.

Варианты: сделать 2–3 трамвая, которые могут двигаться по очереди; на пути движения трамвая поставить какое-либо препятствие: доску (мостик) – дети проходят по доске.

Содержание упражнений для детей средней группы (4–5 лет)

1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа.
2. Ходьба в разных направлениях.
3. Ходьба на пятках.
4. Ходьба на внешней стороне стопы.
5. Ходьба мелким и широким шагом.
6. Ходьба с разными положениями рук.
7. Ходьба по кругу с переменной направления.
8. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад.
9. Ходьба в чередовании с другими движениями.

Методические указания. В средней группе воспитатель добивается улучшения техники ходьбы: более четкого и в то же время широкого шага, хорошей осанки, естественной работы рук, правильного выполнения переката с пятки на носок. Путем систематических упражнений осваивают новые виды ходьбы: на пятках, на внешней стороне стопы. Они учатся быть ведущими в колонне, менять темп и направление движения, ходить по краям площадки, с разным положением рук. Воспитатель предлагает задания, в которых необходимо умение чередовать ходьбу с другими движениями. Например, ходьбу высоким шагом дети 4–5 лет выполняют с активным махом рук. Дети становятся более ловкими, они уверенно проходят между предметами, не задевая их. Четко выполняют задания, в которых ходьба чередуется с бегом, прыжками, ползанием. Надо следить за тем, чтобы чаще проводились упражнения в ходьбе: по песку, мелкой гальке, по дорожкам с естественными поворотами и уклонами, с преодолением встречающихся на пути препятствий.

Упражнения и игры для детей 4–5 лет

Стань первым. Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей. Все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба продолжается.

Правила: идти в начало колонны кратчайшим путем.

Слушай сигнал. Дети идут в колонне обычной ходьбой, чередуя ее по сигналу с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы.

Правила: по сигналу изменять технику ходьбы.

Великаны-карлики. Дети идут в колонне то широкими шагами на сигнал «великаны», то мелкими на сигнал «карлики».

Правила: уметь чередовать ходьбу широким и мелким шагом.

Вернись на свое место. Дети стоят в две шеренги. Между каждым играющим расстояние не меньше 1 м, место каждого обозначено камешком (шишкой, листком). Под счет воспитателя дети делают 3–4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на свое место.

Вариант: делать приставные шаги вперед и назад.

Усложнение: выполнять такие задания с закрытыми глазами.

Содержание упражнений для детей старшей группы (5–6 лет)

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.
2. Ходьба широким шагом.
3. Ходьба в полуприседе.
4. Ходьба со сменой положений рук – вперед, вверх, с хлопками.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба в колонне с перестроением в пары.
7. Ходьба «змейкой».
8. Ходьба в чередовании с другими движениями.
9. Проходить с закрытыми глазами 3–4 м.
10. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35–40 мин.

Методические указания. В старшей группе дети должны ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений. Воспитатель продолжает учить ребят мягкому эластичному шагу с выраженным перекатом с пятки на носок и активным движениям рук, умению четко выполнять перестроения в ходьбе и другие задания, не снижая темпа движения.

Упражнения и игры для детей 5–6 лет

Один – двое. Дети идут в колонне по одному и в соответствии с сигналом воспитателя перестраиваются на ходу парами и снова в колонну по одному.

Правила: при перестроении не снижать темпа ходьбы, сохранять интервал.

Холодно – горячо. Дети ходят по площадке в разных направлениях обычной ходьбой под счет воспитателя или удары в бубен. На сигнал «горячо» идут на носках, на сигнал «холодно» – в полуприседе.

Правила: сохранять хорошую осанку во всех видах ходьбы.

Шишка – камешек. Дети идут в колонне. У первого в руках шишка, у последнего – камешек. На сигнал воспитателя «шишка» продолжают идти вперед за первым, на сигнал «камешек» поворачиваются и идут за последним.

Правила: четко и быстро выполнять повороты, не останавливаясь.

Часовой. Один из детей – часовой садится на землю в круг. У него завязаны глаза. Остальные дети стоят по кругу за чертой. Воспитатель показывает рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно приближаться к часовому. Услышав шаги или шорох, он должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если укажет верно, меняется местом с идущим. Если нет, движение продолжается. Побеждает тот, кто сумеет войти в круг.

Правила: приближаться к водящему небольшими шагами; остальные играющие не должны шуметь.

Содержание упражнений для детей подготовительной к школе группы (6–7 лет)

1. Ходьба скрестным шагом.
2. Ходьба в приседе и полуприседе.
3. Ходьба выпадами.
4. Ходьба спиной вперед.
5. Ходьба гимнастическим шагом.
6. Чередование разных видов ходьбы.
7. Ходьба в разных построениях.
8. Проходить с закрытыми глазами 4–5 м.
9. Ходьба с преодолением препятствий.
10. Продолжительная ходьба 40–45 мин.

Методические указания. Дети осваивают ходьбу скрестным шагом, выпадами, в приседе. Эти сложные виды ходьбы воспитатель предлагает лишь в той группе, где дети систематически упражнялись в разных видах ходьбы, освоили технику более простых видов упражнений и обладают достаточным уровнем двигательной подготовленности.

Значительно усложняются перестроения при ходьбе: в колонне по одному, парами, тройками, четверками; дети выполняют их без снижения темпа. Продолжается воспитание выносливости, увеличиваются расстояние, дальность прогулок (пешеходных, лыжных), усложняются естественные препятствия.

Упражнения и игры для детей 6–7 лет

Змейка. Дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут навстречу, так несколько раз (насколько позволит площадка).

Иголка и нитка. Дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, ведущий останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведет цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди одного справа, другого – слева.

Правила: сохранять в ходьбе указанное построение, интервалы друг от друга.

Пройди бесшумно. Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные играющие стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно, можно прогнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Правила: не стоять без движения, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющего, они сразу же опускают руки вниз.

Построй шеренгу, круг, колонну. Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, дерево, большой отдельно расположенный камень).

Правила: строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

Усложнение: распределить детей на 3–4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

Тройка. Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1 м. В каждой тройке средний ребенок

стоит лицом по направлению движения, двое других с правой и левой стороны от него стоят спиной. По сигналу воспитателя тройки двигаются по площадке, по сигналу «стой» останавливаются и меняются местами в тройках.

Правила: идти по трое, помогая друг другу, согласовывая движения; сохранять интервал между тройками.

Стоп. На расстоянии 10–16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят играющие. На другом конце площадки очерчивается круг (диаметр 2–3 шага) – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» На эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Играющие продолжают движение с того места, где остановились первый раз на слово «стоп». Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение оттуда. Побеждает ребенок, успевший встать в круг к ведущему до слова «стоп». Он и становится водящим.

Правила: играющие начинают движение одновременно со словами водящего, выполняя на каждое слово один широкий шаг; водящий не должен поворачиваться до слова «стоп»; играющим нельзя двигаться (идти, шевелиться) после слова «стоп».

Вариант: первый дошедший до водящего раньше слова «стоп» дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.

Не урони шарик. Дети по очереди (или одновременно 2–3 детей) несут в ложках шарики, стараясь донести их до условленного места (примерно на расстоянии 8–10 м).

Правила: нельзя держать шарик рукой; уронивший должен взять шарик, положить его в ложку и продолжить движение с того места, где упал шарик.

Рыбки. Соревнуются одновременно 2–3 команды с равным числом играющих. Каждый ребенок получает бумажную рыбку (длина 25 см, ширина 6–7 см), к хвостику которой прикреплена нитка длиной 1 м. Дети заправляют конец нитки сзади на поясе так, чтобы рыбка свободно касалась пола, – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определенного цвета. По сигналу воспита-

теля все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника (придерживать рыбку рукой нельзя) и в то же время не давая поймать свою. Ребенок, чью рыбку сорвали, выходит из игры. Через некоторое время воспитатель подсчитывает выбывших из каждой команды. Побеждает та команда, у которой останется больше не пойманных рыбок.

Правила: потерявший рыбку выходит из игры.

Пешеходные прогулки

Летом можно организовать пешеходные прогулки с постепенно удлиняющимися переходами. Продолжительность ходьбы до очередного объекта должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать в пути. Это могут быть: различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разным покрытием (песчаные, травяные) и т. п.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему. Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на пути надо сделать небольшой привал-отдых в тени кустов, деревьев. Можно предложить за 30–35 м до намеченного места отдыха желающим пройти быстрее или пробежать и подождать там остальных. Это приучает детей к самостоятельности, дает некоторый выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты).

Малышам доступна прогулка со временем перехода в одну сторону 20–30 мин, старшим – 40–45 мин.

БЕГ

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка – игре. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

Бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровно-

стями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность. Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног.

В повседневной деятельности и играх дети чаще всего используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направления. Необходимо научить детей и другим видам бега (на скорость, в медленном темпе, бег высоко поднимая колени) для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость.

Бег как новый вид двигательных действий появляется у детей на втором году жизни. За период от 2 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять разные виды бега, применяя различную его технику.

Методика обучения бегу

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет бег вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите как мышки. Чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать игровые задания – добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автомобиль», «Кошка и мышки» и др.

При обучении бегу детей среднего (4–5 лет) и старшего (5–6 лет) возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег. Чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями – ходьбой, перелезанием, прыжками и др.

Для воспитания выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе. Для детей первой (2–3 года) и второй (3–4 года) младших групп длительность бега составляет 30–60 с, для детей старших групп продолжительность бега увеличивается до 2–3

мин. Бег в медленном темпе применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью.

Виды бега

В спортивной практике бег делится в зависимости от длины дистанции: спринт (60–200 м), средние дистанции (400–1000 м), бег на длинные дистанции (от 2000 м), марафонский бег. Кроме этого, различают бег кроссовый, с препятствиями, барьерный бег. Особую популярность приобрел бег в невысоком темпе (трусцой), применяющийся в оздоровительных целях.

Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды бега: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания, прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности.

Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты, нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой. Продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10–15 с в младших группах до 35–40 с в старших (повторяется 2–4 раза с перерывами).

- **Бег на носках.** Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Руки можно поставить на пояс.

- **Бег с высоким подниманием колен.** Бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

- **Бег широкими шагом.** Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу.

Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять. Движения рук свободные и размашистые.

- **Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.** Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на пояс. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пятой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.

- **Бег скрестным шагом.** Выполнять захлестом почти прямых ног: правой – влево, левой – вправо. Нога ставится на стопу.

- **Бег прыжками.** Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10–20 с). Эти виды бега повторяются 2–3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой.

Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика – 5–8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками – отдыхом, он может повторяться 4–5 раз.

Медленный бег за последнее время завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега – научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

- **Челночный бег:** широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце движения по прямой и частыми

шагами на поворотах. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

- **Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.** Надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

- **Бег в разных естественных условиях** развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. При беге в горку нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сгибании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в коленях, туловище несколько отклонено назад.

Примерные упражнения в беге по возрастным группам

Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2–3 года)

1. Бег стайкой на расстояние до 10 м.
2. Бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой.
3. Бег за предметом или с ним.
4. Бег в колонне небольшими группами и всей группой.
5. Бег по кругу.
6. Бег между двумя линиями.
7. Бег в медленном темпе 30–40 с.

Методические указания. Обучение бегу целесообразно начинать с небольшими группами. Вначале они бегают так, как хотят, особенно интересно бегать им с ленточками, возить за собой машины, каталки, коляски. Простое задание – бежать стайкой в указанном направлении, за воспитателем, к игрушке, стульчику. Каждый бежит в своем темпе, сохраняя направление бега, стараясь не наталкиваться друг на друга. Воспитатель сам активно действует, бежит впереди детей, увлекая их за собой. Бег в колонне чаще всего используется на утренней гимнастике, физкультурных занятиях. Бег стайкой, бег по кругу составляют содержание многих подвижных и хороводных игр.

Упражнения и игры для детей 2–3 лет

Бегите ко мне (флажку, игрушке). Дети стайкой бегут в указанном направлении на расстоянии до 10 м.

Правила: каждый бежит в своем темпе, но при этом сохраняя общее направление бега, не наталкиваясь на бегущих рядом.

Воробышки и автомобиль. Дети встают за линию, начерченную на земле или обозначенную палочками, – это дом. Воспитатель с обручем в руках на противоположной стороне. Дети – воробышки перепрыгивают линию и бегают в разных направлениях по площадке. На слова воспитателя «автомобиль едет, летите в гнезда» воробышки бегут в дом.

Правила: бегать в разных направлениях, не наталкиваясь; находить свой домик, действовать по сигналу.

Догони мяч. Воспитатель катит или бросает мячи и предлагает детям догнать их и принести обратно. Количество мячей должно соответствовать числу играющих. Начинать с небольшого расстояния (примерно 3–4 м) и затем постепенно его увеличивать до 6–7 м.

Птички в гнездышках. С одной стороны площадки разложены обручи, сделанные из ивовых прутьев (или плоские из фанеры), по количеству детей. Каждый ребенок-птичка занимает гнездышко – обруч. По сигналу воспитателя птички разлетаются по площадке. По другому сигналу летят на места (в любой свободный обруч).

Усложнение: разложить большие обручи, в которые встают по 3–4 ребенка.

Бегом по дорожке. По краям площадки обозначить две линии на расстоянии 50 см одна от другой. По этой дорожке дети бегут друг за другом, сохраняя правильное направление (сначала по 8 – 10 детей, а затем и всей группой).

Самолеты. Дети располагаются на одной стороне площадки, воспитатель, находясь в середине, показывает движения, которые малыши повторяют: вращают руками перед грудью – заводят мотор, поднимают руки в стороны и покачивают ими – проверяют крылья самолета и после этого разбегаются по площадке в разных направлениях. По сигналу «на посадку» летят на аэродром.

Курочка-хохлатка. Воспитатель ходит с детьми по площадке и говорит:

«Вышла курочка-хохлатка,
С нею желтые цыплятки,
Квохчет курочка: «Ко-ко,
Не ходите далеко».

Появляется кошка (эту роль выполняет один из детей), воспитатель говорит:

«На скамейке у окошка
Улеглась и дремлет кошка.
Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет».

Кошка встает и бежит за цыплятами, которые убегают в противоположную от нее сторону – в дом. Воспитатель защищает цыплят, разводит руки в стороны и говорит: «Уходи, кошка, не дам тебе цыплят».

Жуки. По сигналу воспитателя «жуки полетели» дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «жуки упали» ложатся на спину и делают свободные движения рук и ног – бахаются.

Машины. Каждый ребенок получает по обручу. Дети бегают по площадке, поворачивая обручи – рули вправо и влево, стараясь не мешать друг другу.

Содержание упражнений для детей второй младшей группы (3–4 года)

1. Бег в колонне.
2. Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.
3. Бег в разных направлениях.
4. Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10–20 м.
5. Бег по прямой и извилистой дорожке.
6. Бег в чередовании с ходьбой.
7. Бег с остановкой.
8. Бег со сменой направления.
9. Бег с ловлей и увертыванием.
10. Бег в быстром темпе (расстояние 10 м).
11. Бег в медленном темпе (50–60 с).

Методические указания. При беге в разных направлениях воспитатель напоминает, что надо использовать все свободное пространство, уступать дорогу. Бег по кругу выполняется в общем для всех детей ритме с соблюдением интервалов между каждым ребенком. Дети не должны сужать круг, забегать в середину. Воспитатель учит ребят во время бега слушать подаваемый им сигнал, например, быстро остановиться, не потеряв равновесия повернуться. Содержание многих игр составляет бег с ловлей.

Детям второй младшей группы можно предложить пробежать с заданием кто быстрее (примерная дистанция 10 м). В медленном темпе дети способны бегать в течение 50–60 с.

Упражнения и игры для детей 3–4 лет

Огуречик. Один ребенок – водящий – находится в стороне от всех детей. Играющие ритмично приседают и говорят:

«Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик.
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет».

С окончанием слов дети разбегаются, водящий ловит.

Правила: бежать по окончании произнесения слов; водящий ловит до установленного места.

Карусель. Дети образуют круг, берутся за руки и двигаются по кругу под слова:

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| «Еле, еле, еле, еле | Тише, тише, не спешите, |
| Завертелись карусели. | Карусель остановите! |
| А потом, потом, потом, | Раз-два, раз-два, |
| Все бегом, бегом, бегом. | Вот и кончилась игра». |

Сначала дети идут по кругу, затем бегут, с окончанием слов останавливаются.

Вариант: дети одной рукой берутся за длинный шнур со связанными концами.

У медведя во бору. Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой стороне – медведь (ребенок). Дети идут к нему и говорят:

«У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
Медведь рычит,
Он на нас сердит».

После этого медведь бежит за играющими, а те убегают от него в дом.

Правила: доходить до берлоги медведя, не отставать; убежать по окончании слов.

Быстрой к своему листу. Дети распределяются на две подгруппы. В них каждый ребенок берет по одному одинаковому листу. Например, в одной подгруппе листья клена, в другой – березы. Подгруппы встают на противоположных сторонах площадки (на расстоянии примерно 10 м). Воспитатель с двумя листьями

в руках стоит посередине ее. Он поднимает лист и называет его. К нему подбегают дети с таким же листочком, кружатся на месте и возвращаются обратно. Затем подбегает следующая подгруппа.

Правила: бежать только по сигналу; находить свободное место для бега.

Скорее в круг. На площадке чертят (выкладывают из камешков, шишек) круг (диаметром 4 м) в середине – круг поменьше (диаметром 2 м). Дети ходят друг за другом за большим кругом. Между большим и малым кругом ходит воспитатель. На сигнал «скорее в круг» дети стараются вбежать в маленький круг, воспитатель ловит их. Пойманные останавливаются на месте. Затем они снова встают за большой круг.

Усложнение: воспитатель выбирает себе помощника.

Куры в огороде. Посередине площадки шнурами ограничивается небольшое пространство – огород. С одной стороны его – дом сторожа, с другой – курятник, в нем куры – дети. Роль сторожа выполняет воспитатель или один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огороде, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур и гонит их – хлопает в ладоши, приговаривая «кыш, кыш». Куры убегают – подлезают под шнуром и прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращается домой.

Найди свой домик. Каждый ребенок выбирает себе домик. Это может быть плоский обруч, пенек, фанерка, начерченный на земле кружок. По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свой домик» занимают домики.

Правила: бегать легко, в разных направлениях, не наталкиваясь; не бегать к домику до сигнала.

Содержание упражнений для детей средней группы (4–5 лет)

1. Бег в колонне по одному и парами.
2. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием.
3. Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.
4. Бег с ускорением и замедлением темпа.
5. Бег со сменой ведущего.
6. Бег по узкой дорожке, между линиями.
7. Бег широким шагом.
8. Бег в быстром темпе (расстояние 15–20 м).

9. Бег в медленном темпе (1–1,5 мин).

10. Бег 40–60 м в чередовании с ходьбой.

Методические указания. Воспитатель должен обращать на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды бега. В беге на скорость дети должны быстро начать движение по сигналу, бежать энергично, целеустремленно, смотреть вперед, не отвлекаясь. Воспитатель следит, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног. Во время бега в колонне так же усложняются задания: обегать поставленные в ряд предметы поворотами вправо и влево, не отбегая далеко в стороны от предметов. В этой группе надо стремиться к тому, чтобы по возможности каждый ребенок мог быть ведущим в колонне.

Увеличиваются скорость и продолжительность бега, совершенствуются ловкость, быстрота, выносливость.

Упражнения и игры для детей 4–5 лет

Догони голубя. У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15x20 см). Играющие становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» – и бросает стрелу за линию впереди водящего. Дети бегут и стараются поймать ее.

Правила: не оглядываться назад, бежать по сигналу; поймавший стрелу становится водящим.

Цветные автомобили. По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках – это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

Найди себе пару. Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят:

«Ты, Сережа, не зевай,
Быстро пару выбирай!»

Усложнение: каждый раз менять пару.

Мы веселые ребята. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:

«Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2–3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

Стань первым. Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

Совушка. Все играющие – птички, один – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15–20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети-птички бегают по площадке.

Чья колонна быстрее построится? Дети распределяются на три группы с одинаковым числом играющих. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет, например шишку или камешек и т. д. Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенек, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят и бегают в разных направлениях. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

Усложнение: воспитатель дает сигнал «стой». Играющие останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и там строятся в колонну.

Один – двое. Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь.

Кто скорее добежит до флажка. 4–5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние

12–15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три – беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4–5 детей.

Усложнение: в игру включить преодоление препятствий – подлезать под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

Содержание упражнений для детей старшей группы (5–6 лет)

1. Бег на носках.
2. Бег широким и мелким шагом.
3. Бег высоко поднимая колени.
4. Бег с выполнением заданий.
5. Бег в сочетании с другими движениями.
6. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3–4 раза).
7. Бег на скорость на расстояние 20–30 м.
8. Челночный бег (3 раза по 10 м).
9. Чередование ходьбы и бега на 2–3 отрезках пути, по 60–100 м в каждом.

10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150–200 м.

11. Медленный бег в течение 1,5–2 мин.

Методические указания. Воспитатель добивается от ребят умения выполнять разные виды бега технически правильно: на носках короткими и частыми беговыми шагами; бег широким шагом с большим легким полетом и размашистыми движениями рук.

В упражнения и игры часто включаются разные задания при беге в среднем темпе, например, не снижая скорости бега, сменить ведущего, выполнить поворот кругом, перестроиться из колонны в пары. Дистанция такого бега типа кросса для детей 6 лет находится в пределах до 150–200 м. По бегу: подлезать, перепрыгнуть, ловко обежать.

В старшей группе ведется специальная работа над развитием у детей двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20–30 м или повторяют 3–4 раза быстрый бег на 10 м.

С целью воспитания выносливости детям предлагается пробежать от 60 до 100 м. Более продолжительным становится бег в медленном темпе – до 1,5–2 мин.

Упражнения и игры для детей 5–6 лет

Физкульт-ура! Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15–20 м отмечен финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

Правила: побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша.

Усложнение: победителей выстраивать на 1–2 шага дальше от линии старта.

Лошадки. Дети распределяются на две равные подгруппы, одна из которых всадники, другая – лошадки. Воспитатель – сторож. Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за другом. На слова «шагом» всадники идут друг за другом обычной ходьбой, лошади – высоко поднимая ноги. На сигнал «бегом» бегут, на сигнал «галопом» скачут, на сигнал «врасыпную» бегут в разных направлениях по площадке. Затем вновь идут друг за другом. На слова «тпру!» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется.

Правила: менять движения по сигналу; при беге не сталкиваться.

Усложнение: добавить ходьбу по доске или бревну, в горку и с горки.

Гуси-лебеди. На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома – логово волка. Остальное место площадки – луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу.

Пастух: «Гуси, гуси!»

Гуси: «Га, га, га!»

Пастух: «Есть хотите?»

Гуси: «Да, да, да!»

Пастух: «Так летите!»

Гуси: «Нам нельзя,

Пастух: «Так летите, как хотите,

Серый волк под горой

Только крылья берегите!»

Не пускает нас домой...»

Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

Правила: пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначаются новый волк и пастух.

Усложнение: волк должен подлезть под дугу или в обруч.

Караси и щука. Половина детей образуют круг – пруд, расстояние между играющими два шага. Один – щука – находится за кругом. Остальные играющие – караси – бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3–4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

Мышеловка. Играющие делятся на две неравные подгруппы: меньшая (примерно одна треть играющих) образует круг – мышеловку, остальные – мыши находятся за кругом. Играющие – мышеловка – берутся за руки, ходят по кругу и говорят:

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| «Ах, как мыши надоели, | Доберемся мы до вас. |
| Все погрызли, все поели. | Вот поставим мышеловки, |
| Берегитесь же, плутовки, | Переловим всех сейчас!» |

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «хлоп» дети опускают руки – мышеловка захлопнулась.

Правила: мыши не должны стоять в кругу или вне его; не успевшие выбежать по сигналу считаются пойманными и встают в круг – мышеловку.

Салки в кругу. На площадке чертится круг диаметром 30 м. Соревнуются две команды. Команды образуют внутренний и внешний круги, т. е. два круга внутри нарисованного круга. По первому сигналу команды двигаются приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу играющие внешнего круга разбегаются, ребята из внутреннего круга стараются их осалить. По истечении некоторого времени игра останавливается, подсчитывается число осаленных, команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число соперников.

Правила: нельзя выбегать за пределы нарисованного круга.

Скворечники. Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков – это скворечники. В каждом – пара скворцов. Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети-скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «скворцы летят» снова бегают по площадке.

Правила: занимать можно любой скворечник; опоздавший остается без дома.

Содержание упражнений для детей подготовительной к школе группы (6–7 лет)

1. Бегать, отводя назад согнутые в коленях ноги.
2. Бегать, поднимая вперед прямые ноги.
3. Бег прыжками.
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой).
5. Бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см.
6. Бег из разных стартовых положений.
7. Бег на скорость – дистанция 30 м.
8. Челночный бег (5 раз по 10 м).
9. Чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезках пути, по 100–150 м каждый.
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстоянии 200–300 м.
11. Медленный бег в течение 2–3 мин.

Методические указания. Для детей 6–7 лет увеличивается число упражнений в беге, вводятся новые виды, требующие хорошей физической подготовки, например, бег с отведением назад согнутых в коленях ног, бег с подниманием вперед прямых ног, бег прыжками. Усложняются задания, освоенные в старшей группе, например, бег широким шагом чередуется с преодолением препятствий высотой 10–15 см. Беговые упражнения чаще сочетаются с другими сложными движениями. У детей 7 лет сравнительно высокий уровень координации движений, что дает возможность выполнить такие упражнения, как пробежать по наклонному или горизонтально поднятому на 20–25 см бревну. Бежать надо осторожно, ставя стопы близко одна к другой, носки не разводятся, руки расставить в стороны, помогая удерживать равновесие, смотреть на конец бревна.

Продолжается развитие качества быстроты. Хорошим упражнением в стартовом рывке является бег из разных исходных положений – стоя спиной, сидя, стоя на коленях, лежа. Расширяются возможности воспитания выносливости. Детям предлагают пробегать в среднем темпе по пересеченной местности дистанцию 200–300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100–150 м повторяется 3–4 раза.

Игры для детей 6–7 лет

Ловишка, бери ленту! Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра повторяется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры

Собери флажки. На поле, площадке расставляют флажки через каждые 8–10 м. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду – еще на два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.

Правила: если во время бега уронил флажок на землю, он должен сначала поднять его и только затем продолжить бег к финишу.

Догони соперника. Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15–20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями.

Правила: нельзя салить за линией дома.

Бег шеренгами. Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15–20 шагов), можно дать им названия «Ракета», «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут

вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2–3 шага, воспитатель дает команду «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями.

Правила: каждый раз дети обеих команд должны принимать определенное исходное положение, например, те, кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

Салки со скакалкой. Двое детей берут за разные ручки обычную скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

Правила: скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках.

Горелки. Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2–3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой, не ходи босой.

А ходи обутой, лапочки закутай.

Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут.

Не найдет тебя медведь.

Выходи, тебе гореть».

Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим.

Все, стоящие парами, говорят:

«Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует

с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

Правила: во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

Полоса препятствий. В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6–7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

Будь внимателен. На одной стороне площадки 5–6 играющих, на противоположной (дистанция 8–10 м) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал «Беги» играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трех предметов нужно взять, например, кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

Правила: выигрывает первый прибежавший с предметом; если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

Коршун и наседка. В игре участвует 8–10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого – наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.

Правила: не разрывать сцепления в колонне; нельзя держать коршуна руками; пойманный идет в гнездо коршуна.

ПРЫЖКИ

Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренирует глазомер, координацию движений. В программе детского сада также предусмотрены повышающиеся от

группы к группе нормативы, возрастающие требования к технике, постепенно вводятся разные виды прыжков и упражнений в них.

Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. В прыжках вверх и в длину с места начальное движение – это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега – сам разбег, затем следует отталкивание одной ногой или двумя ногами и момент полета. Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением. В старшем возрасте дети выполняют прыжок в длину на сравнительно большое расстояние и в этом случае приземляются на пятки.

Для детей, начиная с младшей группы, доступны следующие виды прыжков и упражнений в них в порядке нарастающей сложности: подпрыгивание – прыжок вверх, в длину с места, в глубину, прыжки с продвижением вперед, впрыгивание на возвышение, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, прыжки со скакалкой.

Методика обучения прыжкам

Обучение прыжкам идет целостным методом, т. е. прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий. Но воспитатель обращает внимание детей на тот элемент, который еще плохо получается, например, отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки.

Овладению сложными видами прыжков с разбега помогают подводящие упражнения. Так, выработке энергичного отталкивания способствует прыжок вверх с доставанием высоко подвешенного предмета, прыжки через линии, прыжок с разбега на возвышение – впрыгивание.

Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Поэтому важно как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, предохраняет от развития плоскостопия.

Не следует требовать от детей прыгнуть как можно дальше или выше. Главное – правильно приземлиться, не потерять равновесие. В процессе обучения малышей используется близкий им образ – зайчики, мячик, воробышки. Воспитатель варьирует задания, доби-

ваясь от детей правильного приземления во всех упражнениях: подскоках на месте и в движении, прыжках в длину и в высоту.

Важным элементом прыжка является отталкивание от опоры. Оно должно быть достаточно сильным, энергичным, а главное – своевременным, быстрым. Основная ошибка при овладении прыжком с места – отталкивание последовательно одной и другой ногой. Не следует сразу добиваться от ребят сильного толчка. Надо прежде повысить физическую подготовку детей, развить силу мышц и умение регулировать мышечное усилие. В прыжках с разбега главное внимание следует уделять хорошему сочетанию разбега, толчка одной ногой (правой или левой) и приземлению одновременно на обе ноги.

При выполнении упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления. Малыши могут спрыгивать на песок, взрыхленную землю, снег. Для старших детей, особенно в прыжках с разбега, следует иметь на участке или физкультурной площадке прыжковую яму, в зале – гимнастический мат. Для спрыгивания, перепрыгивания можно использовать и камни с плоской поверхностью, но предварительно надо проверить их устойчивость.

Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия – бумажная полоса, две палочки, небольшая канава и т. п. Их введение активизирует детей. Постепенное увеличение препятствия в соответствии с возрастающими силами ребенка вызывает у малыша стремление правильно прыгнуть, придает ему уверенность, развивает смелость, решительность.

Прыгать со скакалкой следует на свободном от травы месте. Прыжки с разбега хорошо использовать при перепрыгивании кустика травы, земляного бугорка, снежного кома, канавки, дерева.

Виды прыжков

Подпрыгивание – одно из первых упражнений, доступное маленькому ребенку. Выполняется оно как несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Подскоки хорошо регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением, приучая детей подпрыгивать в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Надо следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.

Постепенно подскоки усложняются: изменяется положение рук (в стороны, к плечам, на пояс) и ног (вместе, в стороны, вперед,

назад), вводятся повороты, ограничивается площадь приземления (в кружке, обруче, на линии), увеличивается дистанция прыжков при продвижении вперед, чередуются подскоки на двух и на одной ноге. Например, три подскока на месте, на четвертый высокий подскок повернуться кругом.

Прыжок вверх с места развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно воспитатель добивается от детей правильной хорошей техники: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.

С целью выполнения активного прыжка вверх детям предлагают достать предмет – мяч, ленточку, колокольчик, бубен, ветку дерева. В младших группах этот предмет держит воспитатель, регулируя высоту в зависимости от роста ребенка. Сложность двигательной задачи возрастает постепенно: достать стоя у предмета; с 2–3 шагов; с нескольких беговых шагов, отталкиваясь одной ногой.

Прыжок в глубину (спрыгивание) укрепляет мышцы ног, особенно стопы, готовит детей к прыжкам с разбега. Воспитатель должен показать и научить детей правильному исходному положению, при котором ноги расставлены примерно на ширину ступни, колени слегка согнуты, корпус прямой, руки немного отведены назад, голова поднята. Дети 2–3 лет спрыгивают с высоты 10–15 см, 6–7 лет – 35–40 см.

По мере овладения прыжком в глубину задания усложняются: точно спрыгнуть в очерченный на земле кружок, между двух корней, спрыгнуть с поворотом налево, направо. Приземлившись, устоять в кружке, считая до трех. Хорошо укрепляют мышцы ног упражнения: спрыгнуть в кружок и тотчас выпрыгнуть из него, спрыгнуть в кружок и подпрыгнуть вверх, спрыгнуть со ступеньки и сейчас же впрыгнуть на нее.

Прыжок в длину с места включает последовательно несколько двигательных умений: приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, выпрямляя их; полет сначала в группировке, а затем выпрямляя ноги вперед; приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление стоя на всей стопе.

Малыши в первую очередь должны овладеть правильным отталкиванием и мягким приземлением. Воспитатель показывает, как выполнить прыжок. На этом этапе обучения не обращается внимание на положение рук, так как дети не могут освоить полную координацию движений в прыжке. Приземляются малыши на переднюю часть стопы или на носки. С увеличением дальности прыжка, меняется способ приземления. Оно выполняется на пятки с переходом на всю стопу. Поэтому старшим особенно необходимо прыгать на хорошо взрыхленную почву, песок, в гимнастическую яму. Постепенно дети овладевают предварительным отведением рук назад и резким их взмахом вперед в момент отталкивания. При приземлении вытянутые руки вперед помогают удержать равновесие.

Хорошим показателем умения прыгать в длину является четкое выполнение последовательно нескольких прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку.

Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми. Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног. Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее. Затем овладевают вбеганием и разнообразными прыжками через нее: с поворотом, в приседе, на одной ноге. Пока дети учатся, скакалку вращает воспитатель с кем-либо из детей.

Овладевая действиями со скакалкой, ребенок из исходного положения (скакалка за спиной) перебрасывает ее вперед и переступает попеременно одной и другой ногой, постепенно переходя к прыжкам. Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложные вдвое скакалки. После того, как начнут получаться оба эти действия одновременно и ритмично, дети пытаются прыгать через скакалку обычным способом.

С появлением легких ритмичных прыжков, хорошего владения скакалкой задания усложняются: прыгать на ходу, на бегу, с ноги на ногу, на правой и левой ноге, с междускоком, на один прыжок сделать два вращения скакалкой. Еще труднее прыгать вдвоем,

стоя друг к другу лицом или в затылок, скакалку крутит передний или стоящий сзади.

Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой.

При хороших навыках выполнения прыжков дети старшего дошкольного возраста могут непрерывно прыгать со скакалкой 1,5–2 мин.

Впрыгивание на возвышение используется для обучения детей разбегу и толчку. Первые попытки выполняются с места толчком двух ног, приземление также на обе ноги. Затем предлагается наскочить с 3–4 шагов разбега. Ребенок, оттолкнувшись одной ногой, прыгает на препятствие высотой 10–15 см в положение выпада одной вперед и затем присоединяет другую ногу. Надо также хорошо определить расстояние и место отталкивания. В дальнейшем дети учатся впрыгивать на препятствие, отталкиваясь одной ногой, а приземляться на обе ноги.

Прыжок в высоту с разбега доступен детям 5 лет, однако и более младшие дети пытаются его выполнить. Вначале обучения внимание детей фиксируется на умении выполнить небольшой разбег в 2–3 шага и сразу же, не останавливаясь, оттолкнуться одной ногой, согнуть обе ноги при переходе через препятствие. Закончить прыжок мягким приземлением на носки обеих ног, опускаясь на всю стопу. Прыгать лучше всего через резиновый шнур или веревочку с грузами на концах, подвешенную так, чтобы при легком задевании она падала.

Постепенно разбег увеличивается до 5–6 шагов. Надо следить за тем, чтобы дети не снижали скорость перед отталкиванием. Разбег выполняется без напряжения, естественно, со свободными движениями рук, согнутых в локтях. Не следует увеличивать высоту препятствия, пока у детей не появятся легкость, уверенность, слитное выполнение разбега и толчка. В полете дети должны принять положение группировки, максимально приблизить ноги к груди в момент перехода через препятствие и затем успеть их выпрямить приземляясь. Если прыжок был достаточно высокий, ребенок приземляется на носки и переходит затем на всю стопу.

Прыжок в длину с разбега отличается от прыжка в высоту направленностью отталкивания и способом приземления. В нача-

ле овладения прыжком у детей наблюдаются существенные ошибки, которые исправляются подводящими и подготовительными упражнениями, помогающими овладеть правильной техникой прыжка. Ошибки эти следующие:

1. Неритмичный разбег, недостаточное движение рук, иногда в беге широко расставлены стопы, перед толчком бег замедляется.

2. Толчок выполняется слабо, вяло, толчковая нога не распрямляется полностью в коленном суставе, руки плохо участвуют в движении, взмах ими слабый.

3. В полете отсутствует или недостаточна группировка, толчковая нога поздно подтягивается к маховой.

4. Приземление совершается на носки, в полете нет выноса ног вперед.

Начинать надо с 4–6 шагов разбега, обращая внимание на переход от разбега к толчку одной ногой. На этом же этапе необходимо уделять внимание мягкому приземлению на пятки обеих ног.

Для того чтобы толчок был сильным, энергичным, чаще проводить упражнения в прыжках на месте (с поворотом в прыжке, с подтягиванием согнутых ног к груди) и в движении (с разбега подпрыгнуть и достать до предмета).

Правильное выполнение прыжка в длину связано с хорошей работой рук. При разбеге они полусогнуты в локтях. При отталкивании обе руки одновременно резко выбрасываются вперед-вверх. По мере приземления руки опускаются вниз-назад и незначительно выносятся вперед с окончанием приземления. Этим достигается сохранение равновесия, предупреждения падения вперед.

Примерные упражнения в прыжках по возрастным группам

Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2–3 года)

1. Ритмичные приседания и выпрямления.
2. Подпрыгивание на двух ногах.
3. Прыжок вверх.
4. Прыжок на двух ногах, пытаясь продвигаться вперед.
5. Прыжок в длину с места (через линию, палочку).
6. Прыжки в глубину.

Методические указания. Обучение прыжкам детей первой младшей группы начинается с ритмичных приседаний, переходя-

щих в подпрыгивание. Воспитатель регулирует движения словами «прыг-скок», ударами в бубен, хлопками. Он должен давать темп прыжков, доступный большинству детей. Можно ускорить или замедлить темп подскоков, напоминая детям о мягком, неглубоком приземлении, связывая это с близким для них образом – «прыгать легко, как мячики, как зайчики» и т. п.

Для детей этого возраста необходим пример воспитателя. Малышам показывают прыжок вверх, сходный по многим элементам с подскоками. Отличаются они в основном тем, что прыжок вверх выполняется толчком всей стопы и прикладываются более значительные мышечные усилия. Хорошим упражнением является задание: в прыжке достать головой до ладони воспитателя.

При обучении прыжку в глубину воспитатель предлагает детям невысокое препятствие (например, доску толщиной 10 см); убедившись, что они хорошо сгибали ноги во время приземления, вводит препятствие повыше, до 15 см (скамеечку, земляной бугорок). Педагог обязательно поощряет смелых, решительных, помогает робким, неуверенным, показывает, как надо спрыгнуть вниз.

Упражнения и игры для детей 2–3 лет

Пружинки. Дети стоят полукругом, воспитатель напротив. Под счет, хлопки, музыкальное сопровождение предлагает детям ритмично присесть и выпрямляться, подниматься на носки, пробовать подпрыгнуть. Сам воспитатель выполняет те же движения.

Правила: низко не приседать, не наклоняться вперед, не опускать голову.

Мой веселый звонкий мяч. Дети, стоя произвольно, подпрыгивают на месте на двух ногах, а воспитатель имитирует игру с мячом, делая движения рук над головой детей вверх-вниз, и ритмично проговаривает:

«Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой».

С окончанием слов дети разбегаются по площадке, воспитатель бежит за ними. Все вновь собираются в круг, игра повторяется.

Правила: прыгать в соответствии с ритмом стихотворения, слегка сгибая ноги в коленях, низко не приседать; разбегаться после окончания слов; бегать в пределах площадки.

Прыгни через палочку. Воспитатель кладет на землю перед детьми палочку и предлагает перепрыгнуть, не задевая ее. После того как дети перепрыгнули одну палочку, кладет вторую на расстоянии 15–20 см от первой и предлагает прыгать подальше, сильнее отталкиваясь.

Правила: прыгать толчком двух ног; приземляться также на обе ноги, сгибая их.

Спрыгни в воду. Дети располагаются на скамеечках (деревьях, лежащих на земле, пеньках, плоских камнях). Площадка – озеро. Воспитатель предлагает спрыгнуть в воду и поплавать. Дети спрыгивают и бегают по площадке. На сигнал «сильные волны, скорее домой» влезают на возвышения.

Правила: прыгать по сигналу, мягко приземляясь; влезать на свободное, близко расположенное место.

Воробышки и автомобиль. По краям площадки чертят две линии (расстояние между ними 20–30 см) или ставят скамеечки. Если игра проводится в лесу, можно использовать лежащие стволы деревьев (посмотреть, чтобы они не были сгнившими). Дети-воробышки стоят за линиями или на возвышениях. По сигналу перепрыгивают или спрыгивают, бегают по площадке. На сигнал «автомобиль» убегают на места.

Правила: спрыгивать, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях; убежать по сигналу.

Содержание упражнений для детей второй младшей группы (3–4 года)

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).
2. Прыжок вверх с касанием предмета головой.
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 м.
4. Прыжок в длину с места (30–40 см).
5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле.
6. Прыжок в глубину (с высоты 15–20 см).
7. Прыжок через предмет высотой 5–10 см.
8. Прыжки с ноги на ногу.
9. Прямой галоп.

Методические указания. Воспитатель следит, чтобы дети отталкивались и приземлялись одновременно на обе ноги, показывает, как надо правильно взмахнуть руками, одобряет тех, кто пытается это выполнить. Задания усложняются. Например, дети

прыгают вперед на двух ногах определенное расстояние, в точно обозначенное место. Вводится прыжок вверх с места через невысокое препятствие, что требует уже более энергичного толчка вверх.

Упражнения и игры для детей 3–4 лет

Прыгай – хлопай! Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами. По предложению воспитателя одни ритмично хлопают, другие прыгают на двух ногах на месте. После 12–16 прыжков меняются ролями.

Правила: прыгать ритмично под хлопки указанным способом (ноги вместе или ноги врозь-вместе).

Не отдам! Дети стоят по кругу ноги врозь, между ног – палочка, шишка, снежок, листок. Воспитатель в центре. Он делает вид, что пытается взять предмет, приближаясь по очереди то к одному, то к другому ребенку. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: «Не отдам!»

Правила: прыжком соединять ноги вместе впереди предмета и снова прыжком поставить ноги врозь; прыгает только тот, к кому приближается воспитатель.

Ножки. Дети стоят шеренгой, воспитатель напротив на расстоянии 15–20 шагов. Педагог произносит текст потешки, дети, приближаясь, выполняют соответствующие движения.

«Ножки, ножки, бежали по дорожке. *Бегут. Прыгают на двух ногах вперед.*

Бежали лесочком,

Бегут.

Прыгали по кочкам.

Прыгают на двух ногах на месте.

Прибежали на лужок,

Останавливаются.

Потеряли сапожок.

Все бегут назад к исходной линии

Нашли сапожок».

Правила: ритмично, легко прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, и на месте.

Прыгай к флажку! На одной стороне площадки 5–6 детей. На противоположной на расстоянии 2,5–3 м лежит 5–6 флажков. Воспитатель и остальные дети говорят слова, вызванные дети прыгают.

«Прыг-скок, прыг-скок,

Вот он, твой флажок».

С окончанием слов малыши поднимают флажки вверх, машут ими, кладут и идут обратно. Выходят следующие 5–6 детей.

Правила: продвигаться к флажку прыжками на двух ногах, бежать нельзя; в прыжках соблюдать направление, брать свой флажок; выигрывает поднявший флажок первым.

Лошадки. У детей лошадки на палочке. Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях под текст песенки:

«Цок! Цок! Цок! Цок!

Я лошадка серый бок.

Я копытцами стучу.

Если хочешь, прокачу».

С окончанием слов дети ходят по площадке и присаживаются на скамеечки, пеньки, деревья. После небольшого отдыха игра повторяется.

Правила: в галопе стараться приближать одну ногу к другой; согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.

Птички в гнездышках. На площадке раскладываются плоские обручи (из фанеры, картона или сделанные из гибкого прута, веревки), в каждый встает ребенок. Воспитатель говорит слова: «Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд». Дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. Следующие слова: «Вечер наступил. Птички, домой!» – каждый быстро занимает обруч.

Правила: по сигналу выпрыгивать на двух ногах; задевший обруч остается в нем до следующего повторения игры; после бега можно занимать любой обруч.

Усложнение: прибежав к обручу, надо остановиться и впрыгнуть в него толчком двух ног; сделать обручи больше, в каждом – два птенчика.

Содержание упражнений для детей средней группы (4–5 лет)

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперед, другая – назад.
2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево.
3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя.
4. Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2–3 раза с перерывом).
5. Прыжок вверх на двух ногах с 3–4 шагов.
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2–3 м.
7. Прыжки в длину с места (50–70 см).

8. Прыжки в длину последовательно через 4–6 линий.
9. Прыжки из круга в круг.
10. Прыжки в глубину с высоты 20–30 см.
11. Прыжки последовательно через 2–3 предмета высотой 5–10 см.
12. Прыжки на месте на правой и левой ноге.
13. Прыжки с ноги на ногу.
14. Прямой галоп.
15. Пытаться прыгать с короткой скакалкой.

Методические указания. В средней группе подскоки становятся более ритмичными, легкими. Упражнения в подскоках на месте усложняются: в прыжке изменять положение ног (ноги врозь-вместе, одна вперед – другая назад), прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться в сторону. Дети могут выполнить подряд 4–6 прыжков в длину, требующих хорошей координации мышечных усилий. Чаще применяют прыжки на одной ноге. Детям предлагают прыгать с короткой скакалкой.

Воспитатель обращает внимание детей на некоторые элементы прыжков, например правильное исходное положение в прыжках в длину и глубину. Продолжает закреплять навыки хорошего отталкивания и мягкого приземления.

Упражнения и игры для детей 4–5 лет

Птички и кошка. 3–4 детей изображают птичек, остальные – птенчики, один ребенок – кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях – скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20–30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле.

Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают. По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья – залезают или впрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц.

Правила: птенцы вылетают только по зову птицы; дети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

Зайцы. Дети-зайцы располагаются в норках – кружках, нарисованных на земле. На противоположной стороне – будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20–30 см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают че-

рез грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2–3 зайцев, назначается новая. Воспитатель отмечает ловких зайцев.

Правила: перепрыгивать через грядки на двух ногах; пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя.

Скок-поскок. Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3–4 м. Воспитатель произносит потешку.

| | |
|---|---|
| «Скок-скок-поскок, Молодой дроздок По водичку пошел, Молодичку нашел. Молодиченька- невеличенька, Сама с вершок, Голова с горшок». | <i>Одна шеренга прыгает навстречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги вместе – ноги врозь или одна нога вперед, другая – назад. Останавливаются. Приседают. Поднимают руки в стороны.</i> |
|---|---|

Те, кто прыгал, отходят назад, начинают прыгать дети другой шеренги.

Правила: прыгать легко, в соответствии с ритмом стиха; суметь допрыгать до своей пары.

Вороны. Все дети – вороны. Воспитатель говорит:
«Вот под елкой запущенной Дети прыгают на двух ногах по площадке, вокруг елки, пеньки.
Скачут по снегу вороны, Бегают в разных направлениях, помахивая руками.
Кар-кар! Кар-кар!
Из-за корочки подрались, Во все горло раскричались,
Кар-кар! Кар-кар!
Только ночка наступает, Влезают на ствол дерева, бревно,
Все вороны засыпают, пеньки, скамейки.
Кар-кар! Кар-кар!».

Кто соберет больше лент. На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20–25 см, вешают небольшие ленточки. 5–6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше ленточек. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

Достань до мяча. На веревку или ветку дерева подвешивается мяч в сетке. Дети поочередно с разбега 3–4 шага подбегают, подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу. Сначала выполняют

дети небольшого роста. Затем мяч поднимают выше, выпрыгивают высокие дети.

Правила: подпрыгивать толчком двух ног; ударять по мячу одновременно двумя руками.

Прыгни – повернись! Дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45°. Снова делают три прыжка на месте, на четвертый поворачиваются направо. Вернувшись в исходное положение, дети выполняют прыжки в левую сторону. Между повторениями надо сделать небольшой перерыв – походить по площадке.

Усложнение: пытаться повернуться на 90°.

Содержание упражнений для детей старшей группы (5–6 лет)

1. Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая – назад; ноги скрестно – ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.

2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.

3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3–4 м.

4. Прыжки на двух ногах боком (правым, левым), прыжки вперед – назад.

5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге.

6. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу.

7. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5–6 предметов высотой 15–20 см, толкаясь одной ногой.

8. Прыжки в длину с места (60–80 см).

9. Прыжки последовательно из обруча в обруч.

10. Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов.

11. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.

12. Боковой галоп.

13. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.

14. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.

15. Прыжки через вращающуюся скакалку.

16. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.

17. Прыжок в высоту с разбега (высота 20–40 см).

18. Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).

Методические указания. В старшей группе к освоенным ранее видам прыжков – вверх, в глубину, в длину с места – предъявляются большие требования. Педагог добивается хорошей техники при отталкивании, в полете и приземлении. Подскоки выполняются сериями по 30–40 прыжков 2–3 раза. Прыжки вверх выполняются детьми легко, ритмично, и поэтому воспитатель вводит усложнение: разнообразные движения рук, прыжки боком.

Программой ставится задача – учить детей старшей группы прыжкам через длинную и короткую скакалки. Начиная с пробегающих прыжков вверх через длинную скакалку, дети овладевают прыжками через вращающуюся скакалку. Через короткую скакалку старшие дошкольники прыгают вначале медленно, сильно сгибаются ноги. Постепенно они могут выполнять более разнообразные прыжки: на двух и на одной ноге, с междускоком и без него, вперед и назад, с ноги на ногу.

В старшей группе начинается обучение прыжкам с разбега. К концу года дети должны преодолеть в высоту не менее 40 см, в длину – около 100 см. Основное требование – уметь сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки. Хорошим упражнением является впрыгивание на возвышение.

Упражнения и игры для детей 5–6 лет

Добеги и прыгни. Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 м от них начерчена полоса шириной 30–40 см. По сигналу воспитателя дети быстро бегут вперед. Побеждает тот, кто первым, точно наступив на полосу, подпрыгнет вперед-вверх.

Правила: прыгать вверх только с полосы, толкаясь одной ногой.

Кто скорей по дорожке. Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4–5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4–5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к ее концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки.

Правила: прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.

Усложнение: выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4–5 невысоких предметов (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

Прыгуны. На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, не задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок.

«Зайка беленький сидит, Зайке холодно сидеть,
И ушами шевелит. Надо лапочки погреть.
Вот так, вот так, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,
И ушами шевелит. Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать».

Правила: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

Попрыгунчики. На земле на расстоянии 50–60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с междускоком на месте.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе – дальше).

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

Содержание упражнений для детей подготовительной к школе группы (6–7 лет)

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
2. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.
3. Прыжок вверх из глубокого приседа.
4. Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25–30 см.
5. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.
6. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5–6 м.
7. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.

8. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.

9. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.

10. Во время ходьбы перепрыгивать через 6–8 предметов высотой 15–20 см (мячи, барьеры).

11. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.

12. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

13. Прыжок в длину с места 80–100 см.

14. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

15. Прыжок с высоты 30–40 см.

16. Прыжок с высоты 30–40 см за линию, начерченную перед скамейкой на расстоянии 15–20 см, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи.

17. Прыжок с высоты с поворотом на 180°.

18. Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед.

19. Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги.

20. То же, с разбега.

21. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге.

22. Прыжки через короткую скакалку в беге.

23. Прыгать через скакалку, вращая ее назад.

24. Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега.

25. Прыгать через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом.

26. Прыжок в высоту с разбега 40–50 см.

27. Прыжок в длину с разбега 170–190 см.

28. Прыгать через большой обруч, вращая его как скакалку.

Методические указания. Продолжается работа над улучшением техники во всех видах прыжков, возрастает интерес к результату прыжка. Усложняются задания – повернуться во время прыжка кругом, выполнить прыжок из глубокого приседа. Такие же требования ставятся и при прыжке в глубину: выполнить поворот на 180°, спрыгнуть спиной вперед, приземляясь, попасть в точно обозначенное место.

Усложняются прыжки на двух ногах с продвижением вперед: надо уметь прыгать по доске или скамейке; с зажатым между ног предметом; боком через линию, продвигаясь вперед; вверх и вниз по доске, положенной наклонно.

В старшей группе дети хорошо владеют скакалкой. Это позволяет вводить разнообразные прыжки с ней, например прыгать через скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом.

В прыжках с разбега воспитатель обучает умению подобрать каждому индивидуальный для себя разбег, использовать толчковую ногу, своевременный взмах руками. Дети уже могут принимать в полете более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением.

Дети подготовительной к школе группы могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию: взрыхлить верхний слой песка в прыжковой яме, сделать препятствие для прыжка в высоту. Они должны уметь примерно определить высоту, доступную для выполнения прыжков.

Упражнения и игры для детей 6–7 лет

Прыгни – повернись! Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1 м), на четвертом, высоком прыжке стараются в верхней точке взлета подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги, мягко приземлиться.

Усложнение: вместо сгибания ног выполнить поворот на 360°.

Сильный удар. На горизонтально расположенную ветку, стойку подвешивается в сетке мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча, который висит выше поднятых рук детей на 25 см. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, кто чаще отбивал мяч от себя в другую сторону.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног; отбивать мяч, касаясь его двумя руками.

Усложнение: мяч подвешивается на длинной веревке к высокому столбу. Задача играющих – отбивать мяч так, чтобы он закрутился вокруг столба.

Прыгни – присядь! Играющие стоят в колонне – на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25–30 см от

земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50–60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и приседания.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2–3 повторения игры.

Пингвины с мячом. Дети стоят в 4–5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4–5 м) ориентир – высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4–5 детей.

Правила: прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

Усложнение: прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой – выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

Кто сделает меньше прыжков. На площадке обозначают две линии на расстоянии 5–6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков. Для этого необходимо сильнее оттолкнуться, приземление выполнить мягко и тут же начинать отталкивание для следующего прыжка.

Правила: ноги сильно не расставлять, приземляться на обе ноги.

Усложнение: увеличить дистанцию до 10 м (это потребует в среднем 8–10 прыжков).

Волк во рву. Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70–100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы, один – волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя «козы, на луг» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «козы, домой» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя

изо рва, ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2–3 перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из числа тех, кто попался.

Правила: прыгать через ров.

Усложнение: ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку.

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Маленький ребенок уже в 8–10 месяцев бросает предмет, выпуская его из руки, отталкивая игрушку кистью. Ребенку в начале второго года жизни, неуверенно удерживающемуся в вертикальном положении, удобнее бросать предметы из положения сидя. С появлением устойчивой ходьбы становится возможным бросок из положения стоя.

Дети с удовольствием катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Они не требуют точно зафиксированного способа выполнения. Мяч может быть брошен с меньшим или большим усилием, в любом направлении (высоко, в сторону, далеко). Его можно поймать любым, удобным для каждого способом, одной или двумя руками, сразу же или после отскока от земли. Бросать можно мячи большие и маленькие, шишки, снежки, камешки, мешочки с песком.

После бросания появляется метание. Эти движения отличаются друг от друга. Бросание в любом направлении выполняется небольшими движениями рук, причем туловище и ноги почти не вовлекаются в работу. Любое метание (вдаль, в цель, разными способами – сверху, сбоку, из-за спины через плечо) характеризуется широкими по размаху и активными движениями ног и туловища в сочетании со столь же широким движением руки.

На втором году жизни большое место в развитии движений малыша занимает катание мяча. Чаще выполняется оно из положения сидя, большой мяч отталкивают двумя руками в прямом направлении. Дети катают мяч воспитателю, друг другу, прокатывают под дугой, в ворота, сделанные из кубиков, палочек.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Воспитатель показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает ребятам приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, оттапливать, катать, бросать.

В каждой возрастной группе мячи должны быть разных размеров – от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставлять шире.

Катание – упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Малыши любят скатывать мяч с горки. В этом движении еще не требуется толчка мяча. Затем катание совершается в любом направлении. Более сложное умение – катить мяч в определенном направлении; между воротами, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой». Постепенно увеличивается расстояние – с 1 м в младшей группе, до 2 м – в средней. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук.

Бросание и ловля – более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх, это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Детям, затрудняющимся бросить мяч, воспитатель помогает: встает за ребенком и, держа его руки с мячом, выполняет вместе с ним бросок мяча. Постепенно воспитатель учит детей ловить мяч, отскакивший от пола, стены.

Мяч, брошенный вверх или отскакивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, под-

ставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч надо ловить, не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Поэтому они могут находиться в разных положениях – сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь.

Воспитатель должен научить старших дошкольников ведению мяча. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или немного выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной – щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т. п. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку – одной рукой.

В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. Воспитатель предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Младшие дети располагаются на расстоянии 1 м от веревки, старшие отходят дальше, примерно на 2–3 м. Сам воспитатель должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать.

Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Примерные упражнения в катании, бросании и ловле, метании по возрастным группам.

Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2–3 года)

1. Катание мяча с горки или ската и бег за ним.

2. Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя.

3. Катание мяча друг другу с расстояния 1–1,5 м.

4. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх.

5. Бросание мяча от груди двумя руками вперед.

6. Бросание мяча воспитателю.

7. Ловля мяча от воспитателя с расстояния до 1 м.

8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку.

9. Бросание маленького мяча одной рукой (правой и левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1–1,5 м.

10. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель.

11. Метание маленького мяча двумя руками или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125 см.

12. Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.

13. Метание маленького мяча с расстояния до 1 м в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

Методические указания. Большое место в работе с малышами занимает катание мяча. Дети должны научиться энергично отталкивать мяч в любом, затем в определенном направлении, например к воспитателю. Это движение дети выполняют в положении сидя ноги врозь, стоя на коленях или в положении стоя с наклоном вперед. Воспитатель добивается от детей одновременного отталкивания мяча обеими руками.

С появлением умений катать в нужном направлении воспитатель распределяет детей парами и учит перекатывать мяч друг другу. Доступны детям упражнения в бросании. Это броски двумя руками вперед, вниз, воспитателю. Воспитатель показывает детям эти разнообразные способы броска: снизу, от груди, сверху, из-за головы.

Воспитатель обучает детей сочетанию бросания и ловли вначале небольшими группами. Педагог показывает, как надо ловить мяч, обхватывая его с двух сторон или подхватывая снизу, широко раздвинув пальцы. Ловя мяч, малыши не должны прижимать его к груди. Бросать мяч друг другу и ловить дети 3 лет еще затрудняются.

Также небольшими группами по 4–5 детей воспитатель организует метание в горизонтальную цель – корзину, ящик. В горизонтальную цель дети метают по-разному: снизу, от груди, от плеча. Большой мяч бросают в цель двумя руками, маленький – одной, обязательно и правой, и левой рукой.

Предлагается детям и вертикальная цель: щит, нарисованный на заборе круг, большой надувной мяч. Расстояние от малыша до цели вначале 50–60 см, а затем 100–125 см.

Метание вдаль дети выполняют охотно. Обучению правильному способу метания вперед-вверх помогает зрительный ориентир: куст, ветка дерева, цветная ленточка. Став на черту, находящуюся от ориентира не ближе 1 м, дети перебрасывают через него мяч и постепенно овладевают умением придать мячу правильную траекторию полета.

Упражнения и игры для детей 2–3 лет

Прокати мяч. Дети садятся в полукруг, воспитатель, держа мяч в руках, встает напротив. Он катит мяч каждому по очереди. Ребенок останавливает мяч и катит его воспитателю. Дети могут держать ноги врозь или сидеть по-турецки.

Правила: ловить мяч руками, не прижимать; отталкивать его пальцами рук.

Усложнение: дети стоят, а воспитатель катит мяч любому, вынуждая детей быть внимательными.

Бери мяч. Дети стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель дает мяч (диаметр 12–15 см) и предлагает передавать его двумя руками в правую (левую) сторону соседу, подсказывает детям, кому передать мяч.

Правила: передавать мяч, поворачиваясь.

Брось и догони. 5–6 детей встают на исходную линию на расстоянии шага друг от друга. В руках у каждого по мячу. Дети бросают мячи по сигналу двумя руками снизу, догоняют их, берут и встают за вторую черту (на расстоянии 5–6 шагов от исходной линии). Снова бросают мяч, догоняют, возвращаются к исходной линии и передают мячи следующим детям.

Правила: бросать всем вместе по сигналу воспитателя; догнать мяч, поднять, встать на вторую линию и ждать сигнал к повторному броску.

Усложнение: бросать мяч от груди двумя руками, предварительно согнув их; бросать мяч из-за головы также двумя руками.

Лови мяч. Дети стоят полукругом, воспитатель с мячом в руках напротив на расстоянии 1 м. Называя ребенка, воспитатель бросает ему мяч. Тот ловит и перебрасывает мяч воспитателю, стараясь точно его направить.

Правила: ловит мяч названный воспитателем ребенок; бросать мяч двумя руками одновременно снизу или от груди.

Брось через веревку. На высоте примерно 1 м от земли натягивают веревку. На расстоянии 1–1,5 м перед ней чертится линия или кладется шнур. Около него лежат 3–4 мяча (диаметр 12–15 см). 3–4 детей подходят к шнуру, берут двумя руками мячи и бросают их из-за головы через веревку. Догоняют их и возвращаются обратно.

Правила: бросать всем одновременно по сигналу воспитателя и также бежать за мячами; пробегая под веревкой, наклониться, чтобы ее не задеть.

Содержание упражнений для детей второй младшей группы (3–4 года)

1. Катание мячей друг другу с расстояния 1,5–2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.

2. Катание мячей через ворота (ширина 60–50 см) с расстояния 1–1,5 м.

3. Бросание мяча двумя руками от груди.

4. Бросание мяча двумя руками из-за головы.

5. Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1–1,5 м.

6. Бросание мяча вверх и попытки ловить.

7. Бросание мяча о землю и попытки ловить.

8. Бросание большого мяча двумя руками через веревку, сетку.

9. Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку.

10. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5–2 м.

11. Метание в горизонтальную цель одной рукой.

12. Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.

13. Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1–1,5 м.

Методические указания. Катание мяча дети четвертого года жизни выполняют уверенно. Воспитатель должен составить пары детей так, чтобы упражнение было наиболее эффективным. Удачным оказывается сочетание уверенно катающего ребенка с тем, кто еще плохо выполняет задание. Воспитатель должен услож-

нить задание, например увеличить расстояние между играющими, поставить между ними дугу или ворота из кубиков.

Воспитатель продолжает учить детей бросанию мячей двумя руками разными способами: от груди, из-за головы, добывается выполнения броска указанным способом. Показывает и поясняет, что надо стараться выпрямить руки вслед за мячом, движение должно быть быстрым, резким. Напоминает также о способах ловли мяча: при броске вверх удобнее ловить мяч снизу, в подставленные ладони, с расставленными (свободно) в стороны пальцами; мяч, брошенный вниз, при отскоке легче поймать, обхватывая его с обеих сторон.

При метании вдаль воспитатель продолжает учить детей придавать мячу правильную траекторию метания, используя, как и в предыдущей группе, в качестве ориентира натянутую между деревьями веревку, горизонтально расположенную ветку примерно на высоте 1,5 м. Следит, чтобы метание дети выполняли как правой, так и левой рукой.

Упражнения и игры для детей 3–4 лет

Мяч в кругу. Дети сидят на полу в кругу. Воспитатель дает мяч и предлагает катать его от одного к другому, отталкивая двумя руками.

Правила: мяч останавливать руками, не допуская касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить другому.

Попади в ворота. Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4–6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены ворота – из кубиков, кеглей или прутьев. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

Попади в круг. Дети стоят по кругу на расстоянии 2–3 шага от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на земле) диаметром 1–1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечает тех, кто сумел попасть.

Правила: бросать и брать только по сигналу; стараться попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой.

Подбрось повыше. Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12–15 см и предлагает поиграть с ними, бросая вверх и стараться поймать после броска.

Правила: бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.

Содержание упражнений для детей средней группы (4–5 лет)

1. Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5–2 м.
2. Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50–40 см) с расстояния 1,5–2 м.
3. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5–2 м).
4. Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2–3 м).
5. Катание обруча в произвольном направлении.
6. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3–4 раз подряд).
7. Бросание мяча о землю и ловля.
8. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1–1,5 м.
9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м).
10. Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя.
11. Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте.
12. Отбивать мяч о землю одной рукой.
13. Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстоянии не менее 3,5–6,5 м).
14. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой.
15. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м правой и левой рукой.
16. Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх).

Методические указания. В средней группе двигательные задания усложняются. Катают они мячи, шарики в более узкие ворота (шириной до 40 см), по узкой дорожке длиной 2–3 м, образованной шнурами, палками. Катание сочетается с заданием попасть в поставленный на дорожке предмет: кеглю, высокий кубик, на-

бивной мяч. Точно и уверенно катающим детям расстояние увеличивается до 2,5–3 м.

Бросание мяча вверх дети должны выполнять более свободно, ненапряженными мягкими движениями кисти. Хорошо овладевшим этим движением можно считать того, кто сумеет без остановки и потери мяча бросить и поймать его не менее 3–4 раз.

После того, как дети научились бросать мяч о землю и ловить его, воспитатель предлагает стоя отбивать мяч о землю несколько раз подряд без остановки двумя руками, а затем и одной. В этом движении надо объяснить и показать детям, что мяч следует встречать ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху. Более уверенно и точно дети 4–5 лет бросают мяч друг другу и ловят его, что позволяет чаще включать это движение в игры.

У детей средней группы улучшается координация движений. Воспитателю это позволяет уточнить некоторые элементы техники: стоять надо по направлению броска, ноги расставить; при броске от груди несколько отклониться назад и, распрямляя одновременно обе руки, выпрямиться и толкнуть мяч вперед. Воспитатель объясняет и показывает детям правильную позу при метании, обращает их внимание на исходное положение, одобряет тех, кто правильно, без остановки выполняет замах и бросок.

Увеличивается расстояние до цели – 2–2,5 м, а при метании вдаль к концу года дети должны бросать мяч на расстояние не менее 3,5 м слабой рукой и на расстояние 6,5 м сильной рукой.

Упражнения и игры для детей 4–5 лет.

Сбей кеглю. На одной стороне площадки чертят 3–4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5–2 м от них обозначают шнуром линию. 3–4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

Брось – догони! Натянуть веревку на высоте 20–30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2–3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу броса-

ют мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Правила: бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч.

Усложнение: догнав мяч, повернуться обратно, перепрыгнув через веревку и прибежать на исходную линию.

Подбрось повыше. Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками и стараются поймать с лета или после отскока от земли.

Правила: бросать мяч вверх немного перед собой, не забрасывая его за голову; ловить, не прижимая к груди.

Лови – бросай. Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он перебрасывает детям мяч и ловит от них, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!». Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно к воспитателю двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Попади в мяч. Посередине снежной площадки на линии два волейбольных мяча. На другой стороне площадки обозначена черта. Двое детей, взяв по 2–3 снежка, стараются попасть в мяч и закатить его дальше, за черту. Выигрывает сделавший это первым.

Правила: бросать в мяч можно любым способом: если снежок после броска остался цел, его можно использовать снова.

Содержание упражнений для детей старшей группы (5–6 лет)

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4–6 раз подряд).
4. Бросание мяча друг другу с хлопком.
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли.
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении.

9. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).

10. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5–6 м.

11. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед.

12. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.

13. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3–4 м.

14. Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой.

15. Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутики и др.) правой и левой рукой.

16. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

17. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из-за головы.

Методические указания. Воспитатель добивается, чтобы дети точно придерживались направления и дифференцировали свои усилия в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы. Воспитатель предлагает и более сложное задание – прокатить мяч или шарик «змейкой» между предметами (кубиками, кеглями, набивными мячами).

Движения бросания и ловли у детей 5 лет более непринужденные, свободные, без лишнего напряжения. Поэтому воспитатель шире включает в деятельность детей различные игры с мячом. Основными движениями в таких играх могут быть: передача и переброска мяча друг другу в парах, колоннах, по кругу. Воспитатель подсказывает детям приемы игры у стенки – ловить с хлопком, поворотом, подскоком.

Упражнения с мячами выполняются всеми детьми одновременно (бросание вверх, о землю и ловля, отбивание), половиной группы (катание, перебрасывание, метание вдаль) или колоннами (метание в цель). В метании вдаль и в цель воспитатель объясняет, каким должно быть исходное положение: одна нога выносится вперед. Надо показать детям правильных хват мяча: три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку.

Упражнения и игры для детей 5–6 лет

Шмель. Играющие стоят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Сбей городок. На площадке чертят линию длиной 6 м, перпендикулярно к ней еще три короткие линии (длиной 3 м). Через каждые 50 см на коротких линиях делают небольшие отметки (чертой). В конце этих линий ставят по городку. Трое играющих с мячами становятся в начале линий (напротив городков) и катят мяч. Тот, кто собьет мячом городок, переставляет его на одну отметку ближе к себе. Выигрывает тот, кто первым переставит городок ближе к себе.

Правила: катать мяч, придерживаясь своей линии; если сбил чужой городок, должен поставить его на место.

Мяч среднему. Играющие образуют 3–4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Правила: бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо догнать, встать в круг и повторить бросок.

Ловишки с мячом. Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запямятает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь в ноги.

Мяч водящему. Дети распределяются на 2–3 равные подгруппы и строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе

выбирают водящего, который становится против колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила: мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.

Ловкая пара. Каждая пара детей получает большой надувной мяч. Встав рядом, они кладут его на плечи, прижимают головой. По сигналу идут или бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым.

Правила: мяч не придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

Содержание упражнений для детей подготовительной к школе группы (6–7 лет)

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).

2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).

3. Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.

4. Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа.

5. Катание друг другу набивного мяча.

6. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад.

7. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.

8. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м.

9. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.

10. Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу.

11. Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой».

12. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4–5 м.

13. Метание вдаль на расстояние 6–12 м правой и левой рукой.
14. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.
15. Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа.
16. Метание в движущуюся цель правой и левой рукой.
17. Метание вдаль с нескольких шагов.
18. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2–3 шагов.
19. Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола).
20. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч.
21. Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев-дротиков).

Методические указания. Хорошее владение мячом позволяет предложить детям более сложные задания: бросать и ловить в разных положениях (стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя скрестив ноги, лежа). Детям 6–7 лет доступен бросок набивного мяча двумя руками разными способами: снизу, от груди, из-за головы.

Усложняются задания, включающие отбивание мяча о землю двумя и одной рукой. Предусматривается обучение ведению мяча правой и левой рукой. Если дети выполняют задание легко и непринужденно, можно предложить вести мяч по дорожке, ограниченной линиями, зигзагом между предметами, вокруг большого обруча, стараясь выполнить движение как можно быстрее. Хорошо сочетать ведение мяча с забрасыванием его в баскетбольную корзину.

Значительно более точно выполняют дети метание в цель, поэтому желательно уменьшить размеры мишени до 15–10 см, увеличить расстояние до нее. Вводится движущаяся цель, чаще используются подвижные игры типа «Сбей обруч».

Шире следует применять и спортивные упражнения: настольный теннис, городки, бадминтон. У игровой стенки дети совершенствуют свои движения, сами могут придумать интересные способы отбивания и ловли мяча: из-под руки, в приседе, стоя спиной и др.

Упражнения и игры для детей 6–7 лет

Точный удар. Две команды по 8–10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

Не упусти мяч. Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (4–6) и передает мяч второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удержать мяч в игре.

Правила: передача мяча осуществляется без остановки; уронивший мяч выбывает из игры, а его партнер дожидается, пока из какой-либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.

Передал – садись. Играющие выстраиваются в 3–4 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает та команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успел быстро подняться.

Правила: уронивший мяч должен его поднять, встать на место и вновь бросить водящему, бросив мяч, сразу же сесть на землю, скрестив ноги; все играющие встают после того, как их водящий поднял мяч вверх.

Сбей обруч. Двое детей катают по дорожке друг другу обруч, переплетенный веревочками. Двое других, находящихся с противоположных сторон, бросают мяч, стараясь сбить обруч.

Правила: бросать в обруч, не выходя за линию; сбившие обруч меняются ролями с теми, кто катал.

Брось – поймай. Играющие бросают мяч через натянутую веревку (высота 1,2–1,5 м), пробегают под ней вперед и ловят мяч сразу или после отскока от земли.

Волейбол с воздушными шарами. Натянуть веревку примерно на высоте 1,2–1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды, по 3–5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника, не давая упасть на своей стороне.

Правила: стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.

ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

Большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, переползание, пролезание и лазанье. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте.

Ползание и лазанье выполняются по циклическому типу, как ходьба и бег, т. е. при передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время не уставая и тем самым дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость.

Методика обучения ползанию и лазанью

Передвижения в виде ползания на животе отмечаются у детей первого года жизни. Научившись вставать на колени, малыши пытаются ползать на четвереньках, опираясь на ладони и колени или стопы, и довольно скоро уверенно выполняют это движение. К концу первого года жизни влезают на лесенку горки на четвереньках и слезают с нее.

Детям второго года жизни становятся доступными влезание в ящик высотой 10–15 см и вылезание из него; влезание на диван или скамейку высотой 40 см и слезание; переползание через бревно с перекидыванием ног из положения сидя на бревне или опираясь руками о бревно; перелезание через бревно из положения стоя, опираясь руками и перекидывая ноги, подползание на четверень-

ках под палку или веревку, приподнятую на высоту 30–40 см от пола.

Ползание полезно всем дошкольникам и должно использоваться в работе с детьми всех возрастных групп, не исключая и старших. Ползание выполняется при опоре на руки и ноги. При ползании активнее работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания у детей правильной осанки.

За дошкольный период навыки ползания постепенно совершенствуются. Сначала малыши свободно ползают по полу, траве, в любом направлении, затем по ограниченному пространству, например между шнуров, палок, по узкой дорожке, учатся ползать в направлении, указанном взрослым, к игрушке – мишке, мячу. Дальнейшим усложнением является проползание на четвереньках по хорошо отполированной доске, положенной горизонтально или наклонно, по скамейке, бревну. В последнем упражнении оно сочетается с умением сохранять равновесие и является хорошей тренировкой этого качества.

В старших группах ползание чаще всего включается в комплекс упражнений или в подвижные игры в сочетании с другими движениями – ходьбой, прыжками, бегом. Ползание на четвереньках часто сочетается с подползанием под шнур, ветку. Вначале проносится голова, затем поочередно руки и ноги. Воспитатель учит подползать правым и левым боком, двигаясь приставными шагами: передвинуть под шнуром правую ногу и руку, прогнуть-ся, перенести голову и после этого приставить левую ногу и левую руку, оказавшись таким образом по другую сторону шнура.

Через более высокие препятствия (бревно, дерево, скамейка) ребенку приходится перелезать. Это движение также выполняется разными способами: прямо, переставив за препятствие сначала обе руки, потом обе ноги, боком, перенеся поочередно правую руку и ногу, и затем присоединить к ним левую руку и ногу.

Лазанье выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Для упражнений используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно или вертикально. Лазанье по канату в детском саду встречается редко.

На начальных этапах освоения дети лазают приставным шагом. Они берутся последовательно обеими руками за одну перекладину, встают на перекладину одной ногой и подтягивают к ней дру-

гую. В процессе многократных упражнений постепенно в лазанье появляется чередующийся шаг, т. е. на каждой перекладине находится одна нога или рука. Движение выполняется одноименным и разноименным способами. При первом способе движение начинают, например, левая нога и левая рука, затем активно действует правая нога и правая рука. Если ребенок использует разноименный способ, то вначале он действует правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой.

Перелезание используется при переходе с одного пособия на другое, например перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки, с наклонной доски или лестницы на вертикальную стенку. При перелезании с пролета на пролет удобнее пользоваться приставными шагами, через верх заборчика – перешагиванием.

Пролезание выполняется между перекладинами гимнастической башни, поставленной на бок лесенки, в обруч. Расстояние между перекладинами лестницы для этого упражнения должно быть не менее 40 см. В обруч пролезают разными способами: сверху, снизу, держа одной или двумя руками; в поставленный на пол обруч пролезают боком и прямо.

Упражнения в лазанье должны обеспечиваться внимательным руководством, высокой дисциплиной детей. Нельзя допускать скучности детей. При хорошем навыке лазанье включается в игры «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении» и др.

Примерные упражнения в ползании и лазанье по возрастным группам

Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2–3 года)

1. Ползание на четвереньках в разных направлениях.
2. Ползание на четвереньках к предмету (расстояние 3–4 м).
3. Ползание по дорожке между двух линий.
4. Подползание под веревку, дугу высотой 30–40 см.
5. Переползание через бревно, лежащее на полу.
6. Лазанье по стремянке произвольно.
7. Попытки влезания на вертикальную лесенку и спезание с нее любым удобным способом.

Методические указания. Для упражнений в ползании малышам необходимо создавать игровые ситуации, предлагать интересные задания. Например, воспитатель ставит за препятствием яркую или звучащую игрушку, предлагает детям доползти до нее

и поиграть. По мере усвоения вводится усложнение – придерживать прямого направления, ползти по дорожке, ограниченной линиями, шнурами. Упражнения в ползании усложняются введением дополнительных препятствий – бревна, скамейки, дуги.

Лазают дети менее уверенно. Многие боятся высоты. Хорошо если по одной стремянке одновременно лазают уверенно движущийся ребенок и тот, кто лазает нерешительно. Пример сверстника оказывает положительное влияние. Многие дети 3 лет, решившись влезть, боятся слезать. Важно помочь ребенку преодолеть страх.

Упражнения и игры для детей 2–3 лет

Доползи до погремушки. На одной стороне площадки положено 5–6 погремушек (веточек, шишек, ленточек). 5–6 детей встают на четвереньки на линии, расположенной в 3–4 м от предметов, и ползут к ним указанным воспитателем способом. Доползают до погремушки, берут ее, встают и гремят над головой. Кладут на землю. Затем упражнение выполняют другие дети.

Правила: ползти указанным способом; подняв погремушку вверх, хорошо потянуться.

Усложнение: ползти между двух линий, шнуров.

Собери колечки. Дети встают недалеко от бревна. Воспитатель разбрасывает за бревном 10–12 колец и просит детей принести их. На четвереньках они подползают к бревну, переползают через него, поднимают кольца и нанизывают их на палку, которую воспитатель держит на уровне поднятых рук ребенка. Затем кольца перебрасывают по другую сторону бревна. Игра повторяется.

Содержание упражнений для детей второй младшей группы (3–4 года)

1. Ползание в прямом направлении на расстояние 4–6 м.
2. Ползание «змейкой» между расставленными предметами.
3. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол.
4. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см).
5. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.
6. Переползание через бревно (верхний край приподнят на высоту 40 см от пола).
7. Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу.
8. Лазанье по наклонной лестнице.

9. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

Методические указания. В упражнении в ползании вводятся препятствия, которые надо преодолевать. Воспитатель предварительно обучает кого-либо из детей, и тот показывает движение остальным. Обязательно надо обозначить места начала и окончания движения – 2–3 м до препятствия и столько же за ним. Это позволяет сочетать переползание с ползанием, сделать упражнение более продолжительным, увеличить нагрузку. Упражнения в ползании, как правило, заканчиваются активным выпрямлением, потягиванием, хлопком в ладоши над головой.

Надо чаще побуждать детей лазать, создавать для этого условия, иметь соответствующие пособия, стремянку, наклонную и вертикальную лесенки.

Упражнения и игры для детей 3–4 лет

Проползи по мостику. На землю кладется доска – это мостик. На другом ее конце ставится корзина с мячами. Ребенок на четвереньках ползет по доске, спускается с нее, берет мяч, играет с ним (бросает вверх, ловит), кладет в корзину и возвращается, чтобы повторить упражнение.

Крутая горка. На вторую перекладину лесенки кладется доска с зацепами шириной 30 см. Ребенок встает на четвереньки, проползает по доске, берется за перекладину лесенки, выпрямляется и спускается вниз.

Содержание упражнений для детей средней группы (4–5 лет)

1. Ползание на четвереньках на расстоянии 6–8 м.
2. Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым).
3. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола.
4. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.
5. Проползание на животе под скамейкой.
6. Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»).
7. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.
8. Ползание по бревну на четвереньках.
9. Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья.

10. Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу.

11. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг.

12. При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево.

Методические указания. Физические силы ребенка 4 лет возраста, поэтому ползать на четвереньках он может на расстояние 6–8 м, используя уже известные способы на коленях и ладонях, ступнях и ладонях.

Для детей средней группы интересно задание, требующее ловкости, сноровки, – проползти на четвереньках «змейкой», огибая поставленные в ряд кубы.

Дети 4 лет более уверенно лазают по наклонной лесенке. Воспитатель подсказывает детям, что движение выполняется разными способами: обычным хватом за перекладины или, держась за боковые брусья так, чтобы четыре пальца были внизу, большой – сверху. Затем дети переходят на вертикальную стенку и слезают вниз. Лазать по гимнастической вертикальной стенке дети должны не пропуская перекладин, стараясь использовать чередующийся шаг.

Дети должны освоить переход с пролета на пролет, переступая приставными шагами в сторону и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении.

Упражнения и игры для детей 4–5 лет

Проползи в тоннель. На стульчики кладутся 5–6 реек. Можно поставить в ряд столько же дуг, расстояние между ними 1 м. Дети ползут на четвереньках друг за другом, проползают в тоннель, доползают до конечной линии, встают и подпрыгивают вверх до колокольчика, подвешенного выше поднятых рук.

Правила: подползать, не задевая; при подползании не наталкиваться друг на друга.

Перелет птиц. Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» бегают по площадке, по сигналу «буря» влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3–4 ребенка на пролете).

Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

Содержание упражнений для детей старшей группы (5–6 лет)

1. Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7–8 м.

2. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы.

3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях.

4. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками.

5. Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.

6. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними.

7. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком.

8. Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной.

9. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

10. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске.

11. Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.

12. Переползание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни, через дерево.

13. Лазанье по веревочной лестнице.

14. Попытаться лазать по канату.

Методические указания. При ползании вводятся более сложные задания, например передвигаться на четвереньках, толкая головой мяч, в прямом направлении и «змейкой», через дуги. Дети по указанию воспитателя свободно применяют разнообразные способы пролезания в обруч – сверху, боком, держа его двумя и одной рукой.

Дети начинают замечать свои ошибки, пытаться их исправить. Переход с пролета на пролет осуществляется одновременно с влезанием по диагонали.

Если имеются условия, хорошо научить детей лазать по веревочной лестнице. Мягкая опора создает различные непривычные положения, которые помогают воспитанию умения проявлять

ловкость, решительность, смелость, упражняют в равновесии. В старшей группе делаются попытки обучения лазанью по канату.

Упражнения и игры для детей 5–6 лет

Медведи и пчелы. Гимнастическая стенка или вышка – улей, на противоположной стороне – луг, в стороне – берлога. Несколько детей – медведи, они в берлоге. Остальные – пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). На сигнал «медведи» пчелы летят в улей, а медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят – дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвует в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2–3 ребенка).

Правила: слезать с лестницы до конца, прыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой.

Пожарные на учениях. Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4–5 шагов от нее в 3–5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не прыгивать.

Содержание упражнений для детей подготовительной к школе группы (6–7 лет)

1. Ползание по скамейке на четвереньках назад.
2. Ползание по бревну.
3. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками.
4. Ползание по полу на животе.
5. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.
6. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, поднятой на высоту 50 см.

7. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро.

8. Лазанье вверх по гимнастической стенке, слезание по диагонали.

9. Перелезание через препятствие.

10. Лазанье по веревочной лестнице.

11. Лазанье по канату.

12. Лазанье по гимнастической стенке: вверх – по одному пролету, вниз – по диагонали.

Методические указания. В подготовительной группе должны быть закреплены разучиваемые в предыдущих группах движения, повышено качество их выполнения, ритмичность и координация движений.

Упражнения и игры для детей 6–7 лет

Веселые соревнования. Играющие становятся в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу положены обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), слезают, подбегают к обручам, пролезают в них, кладут на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые в колоннах. Выигрывают выполнившие задание раньше других.

Правила: доползать указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол тихо, не бросать.

Усложнение: ползти по скамейке на спине; выполнивший задание касается руки следующего, после чего тот начинает движение.

Раки. Несколько детей держат обручи вертикально к полу. Остальные проползают в них ногами вперед, опираясь на руки. Время от времени играющие меняются ролями.

Упражнения в РАВНОВЕСИИ

Умение сохранять равновесие необходимо в любой деятельности ребенка, в игре, бытовых процессах, разнообразных перемещениях в пространстве.

Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы. Поэтому необходимо использовать разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающие устойчивое положение тела ребенка

как при удерживании статических поз, так и при перемещениях в пространстве.

Хорошее развитие функции равновесия облегчает совершенствование знакомых навыков и освоение новых движений. Оно связано со всеми основными видами движений – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем. Особенно ярко равновесие проявляется в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положений, уменьшением и повышением площади опоры.

Методика обучения равновесию

Умение сохранять равновесие в разных условиях или положениях тела формируется с первых движений ребенка. Сначала это первоначальные попытки удержать определенную позу при сидении, стоянии, ползании.

Равновесие совершенствуется в упражнениях, развивающих все виды основных движений, в различных подвижных играх. Например, в ходьбе и беге при неожиданных остановках, поворотах, смене темпа движения; при спрыгивании в точно обозначенное место; в переползании и ползании по скамейке и т. п. Еще активнее происходит тренировка равновесия при передвижении на коньках (обычных и роликовых), в ходьбе на лыжах.

В статических упражнениях необходимо удерживать равновесие в определенно принятой позе – стоя на носках, на одной ноге. Выполняют упражнения на полу, скамейке или другой какой-либо опоре. В динамических упражнениях равновесие надо сохранять в движении – при ходьбе, беге, после поворотов, вращений. Такие упражнения легче выполнять на полу. Дальнейшее усложнение связано с уменьшением площади опоры – ходьба между двух линий или шнуров, положенных на пол, по доске. Труднее даются упражнения на равновесие при увеличении высоты опоры – с 10–15 см в младших группах до 40 см в старших.

Все задания, связанные с проявлением равновесия, требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому на физкультурных занятиях такие упражнения должны проводиться по возможности раньше, до упражнений в силе или выносливости.

Задания по сохранению равновесия включаются в упражнения для детей всех возрастных групп. Малыши 2–3 лет ходят по дорожке из пластика или клеенки (шириной 35–25 см), по доске (шириной 25–20 см). Для старших детей используются гимнасти-

ческие скамейки, доски, которые можно закреплять в наклонном положении на разной высоте. На участках дети упражняются в ходьбе по бревну, скамейке, пенькам разной высоты.

Примерные упражнения в равновесии по возрастным группам

Содержание упражнений для детей первой младшей группы (2–3 года)

1. Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25–20 см, длина 2–2,5 м).
2. Ходьба по доске, положенной на землю.
3. Ходьба по наклонной доске шириной 25 см (один конец приподнят на 15–20 см).
4. Влезание на табурет (высота 25 см) и спезание с него.
5. Перешагивание через препятствие (высота 10–15 см).
6. Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой.
7. Перешагивание с ящика на ящик (стороны размером 50x50, высота 15 см).
8. Перешагивание из обруча в обруч.
9. Ходьба по гимнастической скамейке.
10. Ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол.
11. Последовательное перешагивание через несколько препятствий (палочки, кубики), положенные на расстоянии 20 см один от другого.
12. Медленное кружение на месте.

Методические указания. Воспитатель постепенно расширяет круг заданий, усложняет их, внушая малышам уверенность, смелость. Вначале детям предлагается пройти по дорожке, ограниченной шнурами. Постараться поуже ставить ноги, не выходя за края дорожки. Усложнением упражнения явится ходьба по доске, положенной горизонтально, а затем наклонно, приподнятой одним концом на высоту 15–20 см. Дети третьего года при выполнении упражнения в равновесии нередко идут приставным шагом.

Способность к сохранению равновесия развивается при влезании и спезании с табурета, гимнастической скамейки, перешагивании через невысокое препятствие, когда на короткое время приходится принять стойку на одной ноге.

Упражнения и игры для детей 2–3 лет

По дорожке. На землю кладется дорожка из клеенки или доска (ширина 25–20 см, длина 2–2,5 м), в конце ставится стульчик с погремушкой. Дети поочередно проходят по доске и, взяв погремушку, гремят.

Правила: идти по доске, не заходя за ее края; не наталкиваться на идущего впереди; стараться смотреть на погремушку.

Найди домик. Дети стоят на скамейках, кубах (высота 20–25 см). На сигнал «солнышко выглянуло, выходите гулять» сходят вниз и расходятся (или разбегаются по площадке). На сигнал «дождь пошел, скорей домой» влезают на скамейки.

Правила: действовать в соответствии с сигналом; при влезании не толкаться, уступать друг другу.

Содержание упражнений для детей второй младшей группы (3–4 года)

1. Остановка во время ходьбы, бега.
2. Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5–3 м, ширина 25–20 см).
3. Ходьба по доске (ширина 20 см).
4. Ходьба по извилистой дорожке.
5. Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20–25 см.
6. Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле.
7. Ходьба по гимнастической скамейке.
8. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого.
9. Ходьба по шнуру.
10. Перешагивание через препятствия – рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20–25 см).
11. Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20–30 см.
12. Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см).
13. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.
14. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

Примечание. Руки при движении свободно балансируют.

Методические указания. С детьми четвертого года жизни проводятся в основном те же упражнения, что и с младшими детьми, но с некоторым усложнением препятствий. Они ходят по доске, бревну, скамейке шириной 20 см, по шнуру.

Воспитатель учит детей ходить приставным и чередующимся шагом в зависимости от предложенного задания, например по кирпичикам можно идти приставным шагом. Воспитатель поощряет тех, кто самостоятельно, без помощи взрослого идет по скамейке, бревну, перешагивает через рейки лежащей на полу лестницы.

Упражнения и игры для детей 3–4 лет

Через болото. На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15x20 см) выкладываются 2–3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между кирпичиками 10–15 см. 2–3 детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.

Правила: вставать только на кирпичики, не касаясь пола: доходить до конца дорожки.

Кружись – не упади! В играх с ходьбой «Нам весело», «Парамы на прогулку» вводятся кратковременное медленное кружение на месте.

Шире шагай. На площадке в 2–3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см). В каждом ряду 5–6 обручей. 2–3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но не выходя за его края, не задевать за обручи.

Содержание упражнений для детей средней группы (4–5 лет)

1. Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжить бег.

2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку.

3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.

4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12x18 см).

5. Ходьба с мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу.

6. Ходьба по ребристой доске.

7. Ходить по скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны.
8. Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики.
9. Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см.
10. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20–25 см.
11. Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон.
12. Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20–15 см), положенной наклонно.
13. Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25–30 см).
14. Ходьба по наклонному бревну.
15. Ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами.
16. Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны).
17. Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе.

Методические указания. Воспитатель вводит разнообразные задания, поддерживая у детей интерес к упражнениям. От ребят уже требуется умение контролировать положение тела, лучше ориентироваться в пространстве, менять направление движения.

Упражнения и игры для детей 4–5 лет

За высоки, за низким. Дети идут или бегут в колонне друг за другом. На сигнал «за низким» быстро поворачиваются и бегут в противоположную сторону.

Правила: поворачиваться быстро, не наталкиваться на впереди идущего; каждому уметь быть ведущим.

Донеси – не урони. На землю кладут шнур длиной 2–3 м. Ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.

Правила: мешочек нельзя придерживать руками; если он упал, надо поднять и продолжать движение.

Веселые снежинки. Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте. Со словами воспитателя «снежиночки-пушиночки устали на

лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают. Далее игра повторяется.

Содержание упражнений для детей старшей группы (5–6 лет)

1. После бега присесть на носках; руки в стороны.
2. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20–15 см, высота 30–35 см) на носках.
3. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой.
4. Ходьба по скамейке боком приставными шагами.
5. Ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см).
6. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной.
7. Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.
8. Ходить по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой.
9. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.
10. Ходьба по скамейке с поворотом кругом.
11. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20–15 см), верхний конец поднят на высоту 35–40 см.
12. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота 35–40 см).
13. Ходьба по скамейке на четвереньках.
14. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»).
15. Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком.
16. Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4–5 раз).
17. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу.
18. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой.
19. Кружиться парами, держась за руки (5–10 с).

Методические указания. При выполнении общеразвивающих упражнений увеличиваются требования к сохранению равновесия:

после трех наклонов выпрямиться, подняться на носки. С этой же целью следует широко использовать условия окружающей среды: пройти по песчнице, бортовому камню, лежащему дереву, мостику, по камням, корням деревьев. В зимнее время дети ходят по снежным валам, скользят по ледяным дорожкам, ходят на лыжах, катаются на коньках.

Упражнения и игры для детей 5–6 лет

Бегом по горке. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 15–20 см), бревну, земляной и снежной горке, ограниченной флажками (палочками).

Совушка. Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится.

Правила: останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене; на носках; образовав пары; поставив стопы на одну линию (пятку одной ноги к носку другой).

Содержание упражнений для детей подготовительной к школе группы (6–7 лет)

1. Ходьба по доске, скамейке (ширина 15–10 см, высота 35–40 см).

2. Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку, веревку.

3. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, по натянутый над скамейкой веревкой (высота 50 см).

4. Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

5. Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки.

6. Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше.

7. Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок.

8. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку (высота 20 см), идти дальше.

9. Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стесанной поверхности 15–10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову).

10. Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну.

11. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.

12. Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура).
13. Ходьба по линии спиной вперед.
14. Ходьба по рейкам перевернутой вверх качалки.
15. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.
16. Ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м).
17. Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья.
18. Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку.
19. Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке.
20. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке.
21. Сидя на скамейке поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360° направо и налево
22. Стоять на одной ноге, закрыв глаза.
23. После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку».
24. Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком.
25. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.

Методические указания. Дети должны научиться способам самостраховки, так как в своих играх они часто используют довольно сложные движения и их сочетания, а воспитатель не всегда может осуществить контроль за всеми подгруппами играющих.

Упражнения и игры для детей 6–7 лет

Кто дальше на одной ноге. Детям предлагают различные варианты заданий: а) стоять на полу закрыв глаза; б) стоять на скамейке вдоль или поперек; в) менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку

Жмурки. Воспитатель назначает считалкой водящего – жмурку. Он встает на середину площадки, ограниченной шнурами. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все ребята разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности (дерево, пенек и др.) играющие должны предупредить жмурку словом «огонь».

Правила: не выходить за обозначенную границу; убегая от жмурки, можно приседать; чтобы жмурка не вышел за пределы площадки, его предупреждают словом «огонь».

Бой петухов. Двое детей встают в очерченный круг (диаметр 1–1,5 м) лицом друг к другу, одна нога согнута в колене, руки скрещены на груди. Пытаются столкнуть противника, заставить его опустить ногу или выйти из круга.

Правила: не опускать ногу на пол; тот, кто встал на обе ноги или вышел за круг, считается проигравшим.

Не урони шарик. 3–4 детям даются ложки и небольшие шарики. На расстоянии 6–8 м обозначается линия или ставится небольшая коробка. Дети несут шарики в ложках до этой линии, по дороге проходя по доске или скамейке.

Правила: можно идти или бежать, но не роня шарика; если уронил, поднять, вернуться к месту падения и оттуда снова двигаться; шарик нельзя придерживать рукой.

Подвижные игры

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания дошкольников. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от ловишки, надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи,

коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействуют воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Классификация подвижных игр

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.); игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начал и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно популярны в младшем возрасте.

Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетным наличием правил, ролей. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования, например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. Каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих.

В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

К сложным играм относятся **спортивные игры** (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и т. д. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Характеристика подвижных игр для разных возрастных групп

Подвижные игры различаются также: по сложности движений; по содержанию сюжета; по количеству правил и ролей; по харак-

теру взаимоотношений между играющими; по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

С детьми первого года жизни проводятся игры-забавы («Прятки», «Коза рогатая», «Сорока-белобока», «Поехали-поехали», «Догоню-догоню» и др.), вызывающие у детей звуки, движения, смех, радость, удовольствие.

На втором году жизни используются бессюжетные игры («Принеси мяч, игрушку», «Подними ноги выше», «Передай мяч», «Скати с горочки», «Догони собачку», «Все скорей ко мне», «Доползи до погремушки», «Кто дальше», «Спрячем игрушку», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Паровоз», «Мишка» и др.). В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темпе, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным.

Сюжеты игр также усложняются. Количество ролей в играх детей возрастает незначительно (1–2). Главную роль выполняет воспитатель, а малыши изображают одинаковые персонажи, например педагог – кот, все остальные дети – мыши («Кот и мыши»). В играх детей старшего возраста количество ролей увеличивается (до 3–4). Например, есть пастух, гуси, волк («Гуси-лебеди»), роли распределяются между всеми детьми.

Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми. В младших группах правила очень просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1–2). Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой – возвращаются на свои места. Со временем вводятся ограничения действий: убежать в определенном направлении; пойманным отходить в сторону.

В играх с элементами соревнования сначала каждый действует сам за себя (кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: соревнующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадет большее количество раз в цель); проводятся соревнования на количество выполнения (чья колонна лучше построится; кто ни разу не уронит мяч), а также на скорость (кто быстрее добежит до флажка).

Подвижные игры детей младшего возраста (2–3 лет, 3–4 лет) часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом,

которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах (4–5, 5–6 лет), причем слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята» и др.). Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений.

Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения

Подвижные игры можно постепенно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Можно, например, усложнять двигательные задания, увеличивая расстояние (для бега, прыжков, метаний), или вводить новые виды движений (ходьбу и бег между предметами, по мостику в игре «Поезд» и др.). Возможны также изменения темпа движения, увеличение числа ловишек, количества детей в подгруппе, усложнение правил (например, сначала все бегут и занимают любое место, а затем только определенное).

К составлению новых вариантов игры можно привлекать самих детей, особенно в старших группах.

Методика проведения подвижных игр

Выбор игр. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание место игры, время года, метеоролого-климатические условия. Нужно учитывать степень организованности детей, их дисциплинированность.

Сбор детей на игру. Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3–5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет красивую игрушку, привлекая внимание малышей.

С детьми старших групп следует заранее договориться, где они соберутся, в какую игру будут играть. В старшей группе воспитатель может поручить наиболее активным детям собрать всех для игры.

Собирать детей надо быстро (1–2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

Создание интереса к игре. Прежде всего нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встречаются в игре. Подвести к игре можно путем вопросов, загадывания загадок. Детям младшей группы можно показать флажок, зайчика, мишку и др. и тут же спросить: «Хотите поиграть с ним?». Хороший результат дает короткий рассказ, прочитанный или рассказанный перед игрой.

Организация играющих, объяснение игры. Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель ставит так, как это нужно для игры (в круг). Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя. Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если в кругу).

В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать. В старших группах педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила игры еще до ее начала. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу давать подробное объяснение, лучше сначала разъяснить главное, а в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение имеет интонация. Объяснение часто сопровождается показом. Важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но надо постепенно подводить их к этому; нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли.

В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли. И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям.

В старшей группе сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие. При разделении на колонны, звенья, команды надо группировать сильных

детей с более слабыми, особенно в таких играх, где есть элемент соревнования («Мяч водящему», «Эстафета по кругу»).

Разметить площадку для игры можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры.

Проведение игры и руководство ею. Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Воспитатель делает указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают во время игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу – все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо ловишки, быстро остановиться), напоминает, что читать стихи надо выразительно и не слишком громко.

Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений. Игры большой подвижности повторяются 3–4 раза, более спокойные – 4–6 раз. Паузы между повторениями 0,3–0,5 мин. Общая продолжительность игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

Окончание игры и подведение итогов. В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. В старших группах подводятся итоги игры: отмечают те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Подведение итогов игры должно проходить в интересной

и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Особенности методики проведения игр в смешанной группе. В этой группе игры могут проводиться как одновременно со всеми, так и отдельно с младшими и старшими детьми. Если игра проводится совместно, то она подбирается по силам тех и других детей. Главную роль выполняют старшие дети. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, уменьшая ее для детей младшего возраста. Более сложные игры со старшими детьми проводятся отдельно во время прогулок.

Требования к подбору упражнений в комплексе ОРУ

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст и пол занимающихся;
- имеющиеся отклонения в состоянии здоровья;
- уровень подготовленности занимающихся;
- тип занятия, его направленность.

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

В связи с этим общие методические рекомендации для составления комплексов общеразвивающих упражнений следующие.

При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности:

1. Ходьба или бег на месте.
2. Упражнения типа «потягивание» – выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох).
3. Упражнения для рук: отведения-приведения, махи, круговые движения.
4. Упражнения для мышц шеи – наклоны, повороты головы без резких движений.
5. Упражнения для туловища в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны.

6. Упражнения для ног – выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны.

7. Упражнения в положении сидя и лежа – поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа.

8. Упражнения на растягивание.

9. Прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

Данная схема является одной из многих типовых схем. Принципиальных различий разные схемы, например, принятые в различных физкультурных «школах» не имеют, различия лишь в очередности применяемых в комплексе упражнений. Так, одни преподаватели предпочитают сначала выполнение упражнений для рук и шеи, другие – упражнения для ног. Подобные схемы во многом условны и однозначных, чересчур строгих требований к порядку построения комплексов нет.

Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей (общая и моторная плотность занятия)

Основной задачей физического воспитания детей дошкольного возраста является улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т. д.) и воспитание двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Физическое воспитание способствует выработке у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту и находится в тесной связи с умственным и трудовым воспитанием.

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, закалывающие факторы; важная роль отводится рациональному общему режиму жизни и, в частности, двигательному режиму детей.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется в соответствии с «Программой воспитания в детском саду». Выполнение программных требований предусматривает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В системе физического воспитания в детском саду используются следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

- физкультурные занятия,
- утренняя гимнастика,
- физкультурные минутки,
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке,
- спортивные упражнения.

Ежедневно в режиме дня отводится время для самостоятельной двигательной деятельности детей, предусматривается проведение физкультурных праздников, дней здоровья.

Вся работа по физическому воспитанию осуществляется воспитателями групп при регулярном контроле со стороны медицинских работников и заведующей дошкольным учреждением.

Медицинский контроль за физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях включает:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, которое осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники. При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закаливающих процедур. При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка; контроль за осуществлением системы закаливания.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительную работу по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.

В обязанности врача входит комплексная оценка состояния здоровья детей, систематический контроль за организацией всех

разделов физического воспитания и закаливания в детском саду и проведение медико-педагогических наблюдений на физкультурных занятиях не менее 2 раз в каждой возрастной группе в течение года.

Медицинская сестра, принимая в этой работе самое непосредственное участие, осуществляет также контроль при проведении утренней гимнастики, подвижных игр и закаливающих мероприятий.

В годовом плане работы дошкольного учреждения должны быть предусмотрены дни совместного посещения групп врачом, заведующей, педагогом, медицинской сестрой с целью осуществления контроля за общим двигательным режимом и организацией различных форм физического воспитания.

Планирование и учёт работы по физическому воспитанию

Планирование работы по физическому воспитанию

Значение планирования работы по физическому воспитанию. Виды планирования. Общий вид работы дошкольного учреждения. План-график распределения физических упражнений на год. План на неделю. Планы-конспекты занятия физической культурой, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию.

Учёт работы по физическому воспитанию

Виды учёта работы по физическому воспитанию: предварительный, текущий, итоговый. Учёт состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей. Составление диагностической карты и характеристик на детей. Взаимосвязь планирования и учета.

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько

лет с распределением программного материала по годам обучения).

Текущее планирование охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе – это планирование на учебную четверть).

Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

Требования к планированию в физическом воспитании

1. Целевая направленность педагогического процесса. заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности ее достижения (подготовленность занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

Методическая последовательность планирования

При разработке любого плана желательно придерживаться такой последовательности основных операций.

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных по состоянию здоровья и уровню подготовленности групп при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях.

Преподаватель получает необходимые предварительные сведения посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Исходя из поставленных задач устанавливаются нормативы и требования, которые должны быть, выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий, и расчет учебного времени на разработку теоретического и практического содержания программы, ее прохождение.

5. Намечается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются объем и интенсивность нагрузок.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана, подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т. д. Когда это возможно, содержание планов рекомендуется выражать в наглядной форме, используя средства

графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по признаку от обобщенного к более детальному.

Учет и контроль – два определения и понятия, которые по своему содержанию близки друг к другу. Первоначально в большее распространение имел термин «учет». Учет в физическом воспитании – это деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации о функционировании процесса физического воспитания. Он осуществлялся в соответствии с установленными требованиями и выражался в определенной системе учетной и отчетной документации.

Предварительный учет позволяет при разработке документов планирования обосновать различные показатели физического воспитания. Он предусматривает обобщение:

- директивных указаний вышестоящих инстанций;
- материально-технического состояния мест занятий и спортивных сооружений;
- уровня подготовленности обучаемого контингента;
- уровня подготовленности специалистов.

Оперативный (текущий) учет осуществляется систематически в течение всего учебного года и дает сведения о своевременности и качестве проведения учебно-тренировочных и др. плановых мероприятий, т. е. о ходе процесса физического воспитания. Он отражает:

- посещаемость учебно-тренировочных занятий и текущую успеваемость;
- степень выполнения планируемых показателей, целесообразность и эффективность использования средств;
- результаты текущего контроля по качеству проведения учебных и тренировочных занятий.

Итоговый учет позволяет суммировать и обобщать результаты процесса физического воспитания за определенный промежуток времени, всесторонне изучать и анализировать проделанную работу и выполнение планов. Его основными показателями являются:

- результаты итоговой успеваемости занимающихся;
- количество спортсменов-разрядников и туристов;

- спортивные рекорды и достижения;
- выводы и предложения по совершенствованию процесса физического воспитания.

Таким образом, «учет» был более объемным понятием, «контроль» – являлся частным проявлением учета и выражался преимущественно в проверке и оценке успеваемости занимающихся и контроле их физического состояния. Постепенно термин «контроль» вытеснил определение «учет» в учебниках и пособиях по основам теории и методики физического воспитания, спортивной подготовки.

Особенности развития умений и движений.

Физическое развитие ребенка от рождения до 3 месяцев

Вес – около 3–3,5 кг, рост – 48–51 см (здесь и далее параметры физического развития указываются на начало каждого месяца, то есть в данном случае имеется в виду начальная масса и рост ребенка).

Контролировать физическое развитие ребенка по месяцам можно по специальной таблице, отображающей нормы ежемесячных прибавок в весе и росте у деток от рождения до года.

На 1-м месяце жизни малыш способен:

- периодически повторять попытки удержать голову на весу;
- идентифицировать 4 цвета – белый, красный, черный и желтый;
- совершать резкие микродвижения;
- издавать звуки;
- различать звуки с резко-негативной (плач, ссора, крики) или усиленно-позитивной (ласковой, нежной) окраской;
- недолго фокусировать взгляд на лице, которое находится очень близко;
- узнавать мамины прикосновения, голос и запах;
- некоторое время сосредотачивать взгляд на плавно перемещающемся или неподвижном предмете.

Кроме того, новорожденные детки очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы или же того из родителей, кто постоянно находится рядом.

Сохраняется такая эмоциональная зависимость как минимум до года, а иногда и дольше.

На данной стадии развития новорожденный обладает только одним способом выразить свое недовольство: плач – это универсальный сигнал, обозначающий боль, испуг, жару/холод, грязный подгузник, жажду или голод. Соответственно, пока младенец не научится говорить (словами или жестами), плакать он будет достаточно часто.

На 2-м месяце жизни малыш (вес – около 3,7–4,1 кг, рост – 50–55 см) способен:

- переворачиваться с одного из бочков на спину; улыбаться;
- недолго удерживать взглядом медленнодвигающийся предмет;
- агукать, перебирая на разные лады сочетания звуков «гу-гу», «агу», и т. д.;
- пытаться повернуть голову к источнику звуков;
- при общении интенсивно двигаться, демонстрируя таким образом радость;
- пытаться подольше удерживать поднятую голову.

Самое значительное достижение малыша на данной стадии развития – это улыбка. Она уже не физиологическая, как у новорожденного, а коммуникативная, демонстрирующая маме, что все хорошо и крохе в настоящий момент более чем комфортно. Кроме того, осмысленный и направленный взгляд крохи говорит о том, что развитие ребенка по месяцам идет в соответствии с общепринятыми нормами.

На 3-м месяце жизни малыш (вес – около 4,5–4,9 кг, рост – 55–59 см) способен:

- находить глазами источники света и звуков;
- выражать свое недовольство посредством крика, плача или хныканья;
- капризничать;
- держать и поворачивать голову;
- ворковать в такт словам взрослого;
- упираться (при поддержке) ногами в любые горизонтальные поверхности;
- перекатываться на бочок со спины;
- периодически цеплять руками игрушки, размещенные над кроватью;
- цепко захватывать и моментально тянуть в ротик небольшие предметы.

Трехмесячный малыш уже вполне способен испытывать скуку. Именно поэтому он иногда может похныкивать просто от отсутствия новых впечатлений. В этот же период врожденные рефлексы понемногу заменяются осознанными навыками, а количество условных рефлексов растет невероятно быстро.

В этот период рефлекторные движения сменяются осознанными. Пока эти навыки еще не сформировались окончательно, конечности малыша могут дрожать, а движения будут судорожны и не уверенны. Крайне важно в этом возрасте чаще выкладывать ребенка на живот, однако, никогда не оставляйте его в таком положении спать, потому что этим вы увеличите риск синдрома внезапной детской смерти. Положение лежа на животе – отличный способ развить и укрепить мышцы спины, рук и шеи. Чтобы малышу не было скучно, разнообразьте это упражнение, положив перед ним яркую игрушку так, чтобы ребенок ее видел, но не мог дотянуться. Также можете положить ребенка животиком себе на живот, чтобы он мог рассматривать ваше лицо и слушать голос.

Физическое развитие ребенка от 3 до 6 месяцев.

Массаж и гимнастика

На 4-м месяце жизни малыш (вес – около 5,2–5,6 кг, рост – 60–62 см) способен:

- слегка придерживать ручками грудь/бутылочку, играя таким образом с источниками пищи;
- узнавать маму и предпочитать ее объятия;
- выделять наиболее интересные игрушки;
- произносить определенные звуки, отличные от «агу»;
- распознавать знакомые голоса и незнакомые;
- хватать висящий предмет ручками;
- иногда реагировать на звук своего имени;
- лежа на спине, немного приподнимать плечи и голову.

На этой стадии развития детки могут испытывать любопытство, страх, радость и даже разочарование. Колики (если они были) начинают проходить, и некоторые малыши радуют своих родителей непрерывным шестичасовым сном, что в возрасте до года является настоящим подарком вымотавшимся папе и маме.

На 5-м месяце жизни малыш (вес – около 5,9–6,3 кг, рост – 62–65 см) способен:

– со смехом выслушивать потешки; что-то рассказывать на своем языке в такт игре или стишку; перекатившись на живот, опираться на ладошки, высоко приподнимая свое тело; легко поворачиваться на живот со спинки;

– захватывать и со всех сторон ощупывать различные предметы;

– играть с предметом самостоятельно до 10 минут; с интересом рассматривать картинки; настороженно относиться к незнакомым людям.

5-й месяц – именно та стадия развития малыша до года, на которой от него можно услышать первые слоги «да», «ма», «ба» и «па». Таким образом ребенок практикует новую разновидность речи – лепет. Совершенствуется на данном этапе и возможность зрительной координации движений рук, поэтому малыш легко хватает нужную игрушку, оценив предварительно ее местоположение.

На 6-м месяце жизни малыш (вес – около 6,5–6,8 кг, рост – 64–68 см) способен:

– делать попытки встать на ножки, удерживаясь за надежную опору;

– имитировать при помощи лепета слышимые звуки;

– подползать на несколько сантиметров к интересующим его предметам;

– внимательно слушать речь;

– кидать предметы и плакать при невозможности их вернуть;

– указывать взглядом на предметы, о которых говорится;

– перекладывать предметы из одной ручки в другую.

Зрение ребенка на данной стадии уже полностью развилось. Соответственно, малыш с удовольствием будет наблюдать на улице за животными, людьми и природой, радуясь четким и ярким образам.

С 3-го месяца жизни вводится *новый комплекс оздоровительного массажа и гимнастики*, который мама должна сама выполнять дома с ребенком. Это комплекс для всех здоровых детей. Мама должна сама выбрать удобное для занятий время, чтобы у ребенка было в это время хорошее настроение. Этот комплекс можно проводить целиком ежедневно. Можно делить на части и выполнять в течение дня. Можно выполнять выборочно только понравившиеся упражнения. В любом случае регулярные занятия

гимнастикой и массажем положительно влияют на развитие ребенка.

Массаж рекомендуется проводить чистыми сухими руками, без применения кремов и масел. Если раньше применялся только 1 прием массажа – поглаживание, с 3 месяцев добавляется растирание, с 4 – разминание.

Гимнастические упражнения рекомендуется сопровождать ритмичным счетом.

Целью занятий в этом возрасте являются: окончательная нормализация мышечного тонуса рук и ног (у новорожденного ребенка повышен тонус сгибателей, поэтому у него сохраняется полусогнутое положение ручек и ножек, а к 3 месяцам они разгибаются).

Массаж стоп

Поглаживание: Одной рукой удерживаем ножку ребенка в области голени. 2–3 раза поглаживаем каждую стопу поочередно ладонной и тыльной поверхностью пальцев.

Растирание: Одной рукой удерживаем ножку ребенка за голеностоп, а указательный и средний палец другой руки кладем на тыльную поверхность стопы, создавая опору. Энергичными движениями большого пальца рисуем восьмерку на стопе ребенка, 5–6 раз на каждой стопе. Затем растираем стопу в направлении от пятки к пальцам (сначала наружный край, затем внутренний).

Поколачиваем стопы подушечками полусогнутых пальцев от пятки к пальцам и обратно. 6–8 ударов по каждой стопе.

Заканчиваем массаж стоп **поглаживанием:** 2–3 раза.

Сгибание и разгибание стоп. Фиксируя одной рукой ногу ребенка за голеностоп, большим пальцем другой руки резко нажмите на стопу ребенка у основания пальцев. В ответ ребенок согнет стопу. Затем проводим с надавливанием по наружному краю стопы от мизинца к пятке. В ответ ребенок рефлекторно разгибает стопу. Оба упражнения повторить 3–4 раза.

Массаж ног (голеней и бедер).

Начните с **поглаживаний** в направлении от стопы к бедру по всей длине ноги: 2–3 движения на каждой ноге снизу вверх.

Кольцевое растирание. Указательным и большим пальцами обеих рук обхватываем кольцами одно над другим в нижней части голень ребенка. Делаем кольцевые растирания, энергично, до легкого покраснения кожи и в 3–4 оборота продвигаемся до колена, с

акцентом на задне-наружную часть голени, повторяем прием 5–6 раз. Старайтесь не затрагивать подколенную ямку и ахиллово сухожилие. Массаж бедра удобнее делать подушечками пальцев. Круговыми движениями пальцев растираем наружную поверхность бедра, повторяем 5–6 раз.

С 4 месяцев добавляется **разминание**. У ребенка применяются 2 приема разминания: валяние и продольное разминание.

Валяние. Расположите голень малыша между двумя своими ладонями так, чтобы одна рука была на наружной поверхности голени, другая на задней. Одновременно двумя руками производите активные, смещающие мышцы движения, продвигаясь снизу вверх, при этом, как бы перекачивая ножку ребенка между ладонями. Повторить 2–3 раза.

Продольное (круговое) разминание. Одной рукой фиксируем ножку ребенка в области стопы и голеностопа, второй рукой обхватываем наружную поверхность голени и производим круговые движения подушечками 4 пальцев, смещая мышцы наружной поверхности голени в сторону большого пальца, одновременно продвигаясь снизу вверх. Разминаем таким же образом мышцы наружной поверхности бедра. Повторяем 2–3 раза.

Завершаем массаж ног **поглаживанием**: 2–3 движения.

Одновременное сгибание ног с разведением в тазобедренных суставах. Повторить 5–6 раз. Если ребенок оказывает сопротивление можно слегка встряхнуть ножки ребенка. Чтобы согнуть ножки, нужно слегка погладить пальцами под коленями, чтобы разогнуть – над коленями.

Скользящие шаги.

Исходное положение ребенка – лежа на спине. Обхватите ножки малыша так, чтобы большие пальцы располагались на передней поверхности голени, а все остальные – на задней. Осторожно выпрямите ножку ребенка, а затем согните ножку в колене, скользя подошвой стопы по поверхности стола. Повторите это движение другой ножкой. 5–6 движений каждой ногой. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы ног, тренирует опорную реакцию, является подготовкой к ходьбе. Скользящие шаги делаются медленно, осторожно, без рывков. Если упражнение не получается или дается с трудом (возможно, у ребенка повышен тонус мышц сгибателей) – отложите это упражнение до более старшего возраста. Сейчас можно просто потоптаться стопами по поверхности стола.

Ходьба – рефлекторное упражнение. Поставьте ребенка на полные стопы на твердую поверхность при поддержке подмышки. При опоре стопами ребенок переступает, топчется на месте. Следите, чтобы ребенок не вставал на цыпочки.

Массаж живота.

Поглаживание. Начинаем с **круговых поглаживаний**. Круговыми движениями правой ладони по часовой стрелке поглаживаем животик ребенка, без надавливания в области печени. Повторить 2–3 раза.

Встречное поглаживание. Располагаем руки на животе ребенка следующим образом: ладонь правой руки вверху слева, тыльная сторона пальцев левой руки – в нижней части живота справа. Одновременно поглаживаем правой рукой вверх, а левой вниз. Повторяем 2–3 раза. Этот прием благоприятно действует на перистальтику кишечника и особо эффективен при нарушениях перистальтики.

Поглаживание по косым мышцам живота. Подведите пальцы рук под поясницу ребенка с двух сторон, после этого обхватывающими движениями руки направляются навстречу друг другу, сверху вниз и к середине живота. Повторить 2–3 раза.

Растирание подушечками пальцев всей поверхности живота. Здесь возможны спиралевидные движения по часовой стрелке по всей поверхности живота и **линейные встречные растирания** по часовой стрелке, повторяем 2–3 раза. Проводится также спиралевидное и линейное растирание прямых мышц живота. При растирании нельзя надавливать на животик ребенка. Рекомендуется так же стимулирующее пощипывание около пупка для укрепления мышц.

В завершение – **поглаживание** – повторить все приемы поглаживания по 2–3 раза.

Массаж живота рекомендуется делать не только во время ежедневных занятий. Это эффективная помощь при болезненном отхождении газов и запорах.

Массаж груди.

Поглаживание выполняется обеими руками, ладонной или тыльной поверхностью пальцев.

Растирание: круговыми движениями подушечек пальцев от средней линии груди к подмышкам. Одновременными движениями руки направляются от средней линии груди снизу вверх и в

стороны плечам. Повторяем 2–3 раза. Поглаживание боковых поверхностей груди проводится в направлении от средней линии груди к подмышкам (2–3 раза).

Вибрационный массаж: легкие ритмичные надавливания пальцами на грудную клетку ребенка в направлении от середины к боковым поверхностям груди, проводятся одновременно двумя руками на симметричных участках груди. Повторяются 3–4 раза.

Заканчиваем массаж груди **поглаживанием** – 2–3 раза.

Массаж рук.

Очень полезен для ребенка **массаж кистей**, направленный на раскрытие кисти. Одной рукой фиксируем руку ребенка в области предплечья. Большим пальцем другой руки круговыми движениями по часовой стрелке растираем ладонь (6–8 раз), остальными четырьмя пальцами придерживаем тыльную поверхность кисти малыша. Затем растираем каждый пальчик отдельно в направлении от ладони к кончику пальца.

Массаж предплечья и плеча.

Поглаживание: 5–6 раз на каждой руке от кисти к плечу.

Кольцевидное растирание 2–3 раза – снизу вверх и сверху вниз. Придерживая кисть ребенка, вложив в нее большой палец, большим и указательным пальцем обхватываем ручку ребенка в области запястья, делаем **кольцевидные растирания** наружной поверхности руки. За 3–4 оборота поднимаемся до локтя, затем в 5–6 оборотов – до плеча. Движения выполняем энергично, чтобы кожа малыша слегка порозовела.

Заканчиваем массаж рук **поглаживаниями**, 2–3 движения.

Для **гимнастики ручек** ребенка исходное положение следующее. Ребенок лежит на спине. Вложите большие пальцы Ваших рук в кисти ребенка, остальными пальцами слегка придерживать его кисти.

Плавно поднимаем обе ручки вверх, опускаем, затем поднимаем и опускаем их через разведение в стороны. Повторяем 6–8 раз.

Можно совершать **круговые движения руками ребенка:** плавно ведите ручки вперед, вверх, в стороны, вниз, повторите 6–8 раз, затем в обратную сторону 6–8 раз.

Скрещивание рук на груди. Разведите ручки ребенка в стороны (с легким встряхиванием), затем ведем их навстречу друг другу до перекреста на груди и обратно, повторяем 6–8 раз.

«Бокс». Исходное положение то же. Вытягиваем ручки ребенка вперед, а затем сгибаем одну его ручку, одновременно разгибая другую, имитируя движения боксера. Повторить 6–8 раз.

Присаживание из положения лежа с прогибанием позвоночника. Рекомендуется с 4–5 месяцев. Исходное положение ребенка – лежа на спине. Дайте ребенку обхватить большие пальцы ваших рук, другими пальцами придерживайте его кисти. После этого осторожным потягиванием малыша за ручки со словами «давай сядем» стимулируйте кроху поднять головку и верхнюю часть туловища, доведите его до положения сидя. Перехватите обе руки ребенка левой рукой, удерживая его в сидячем положении, а правой рукой проведите двумя пальцами по обе стороны позвоночника сверху вниз. Ребенок разгибает спину. Повторите 2 раза. Это отличная подготовка ребенка к самостоятельному сидению.

Парение на спине.

Рекомендуется с 4–5 месяцев. Исходное положение ребенка – лежа на спине. Нужно обхватить туловище малыша так, чтобы ваши руки располагались на заднебоковой поверхности, на уровне нижней части грудной клетки. Приподнимаем ребенка над столом в горизонтальном положении. В ответ на это голова ребенка приподнимается, наклоняется вперед, работают все мышцы передней поверхности тела. Если ваш малыш запрокидывает головку назад, он еще не готов к парению на спине. Повторите попытку позже.

Поворот на живот.

Исходное положение ребенка – лежа на спине. Вложите большой палец своей левой руки в левую ручку малыша, другими пальцами обхватите его кисть. Правой рукой возьмитесь за левую ножку и выводите ее вперед и вправо, вслед за этим, малыш самостоятельно поворачивает таз, а затем верхнюю часть туловища и голову.левой рукой создавайте опору, чтобы ребенку, держась за ваш палец, было легче перевернуться на живот. Повторите поворот 2 раза в каждую сторону. Когда ребенок начнет осваивать это движение, и начнет переворачиваться легче, перестаньте вкладывать палец в ручку ребенка, помогайте ему поворачиваться только за ножку. К 4,5 месяцам ребенок может переворачиваться на живот самостоятельно. Достаточно заинтересовать ребенка игрушкой.

Массаж спины.

Начинаем с **поглаживания** спинки обеими руками снизу вверх 2–3 раза. Затем производим растирание подушечками пальцев всей поверхности спины.

Растирание может быть **круговое**, одной рукой по часовой стрелке, другой – одновременно по другую сторону позвоночника – против часовой стрелки. Повторяем 2–3 раза по всей спине. При **прямолинейном встречном растирании** пальцы одной руки смещают кожу вверх, другой – вниз, продвигаясь по всей спине. Повторяем 2–3 раза.

С 4 месяцев можно добавить еще один прием – **пиление**. Этот прием выполняется локтевым краем выпрямленных кистей. Кисти располагаются ладонями друг к другу на расстоянии 1–2 см. Делаются пилящие движения в противоположных направлениях, продвигаясь по всей спине. Повторить 2–3 раза.

С 4 месяцев добавляется **разминание**. Здесь возможно **сдвигание** на мышцах, расположенных вдоль позвоночника. Одна рука фиксирует мышцы, а другая сдвигает мышцы относительно первой руки, руки постепенно перемещаются вдоль позвоночника снизу вверх. Возможно также **круговое или спиралевидное разминание** одновременно двумя руками по разные стороны от позвоночника направление движения снизу вверх.

Заканчиваем массаж спины **поглаживанием** снизу вверх 2–3 раза.

С 4 месяцев отдельно проводится **массаж ягодиц**. Массируется **только верхне-наружная поверхность ягодиц**.

Начинается с **поглаживания** тыльными поверхностями кистей от бедер к пояснице и ладонными – от поясницы к бедрам. 2–3 раза.

Здесь применяется **круговое и прямолинейное встречное растирание** в верхней части ягодиц. Повторить 2–3 раза.

Применяется **круговое разминание и сдвигание** в направлении от центра поясницы к бедрам. Каждый прием по 2–3 раза.

На ягодицах выполняется также **пощипывание и рубление**. Каждый прием по 3–4 раза. Заканчиваем поглаживанием 2–3 раза.

Прогибание позвоночника в положении на боку. Положите ребенка на бок. Проведите вдоль позвоночника малыша подушечками пальцев. В ответ ребенок прогибает спину. Повторяем это упражнение 2–3 раза на каждом боку.

Ползание (можно начать с 3 месяцев).

Исходное положение ребенка лежа на животе. Обхватив ноги ребенка в нижней части голени сгибаем и разгибаем их, имитируя плавательные движения лягушки. После нескольких пассивных движений ножками ребенка придержите их в положении максимального сгибания, дав малышу возможность самостоятельно оттолкнуться и продвинуться вперед. Повторить 3–4 раза.

Поза пловца (рекомендуется с 3 месяцев).

Исходное положение ребенка – лежа на животе. Правой рукой обхватите снизу ножки ребенка в нижней части голени. Затем, приподняв ножки малыша, подведите левую руку под живот и грудь и приподнимите малыша. Повторить 1 раз. При этом ребенок лежит на ладони, как на площадке, позвоночник разогнут, работают все мышцы.

С 4 месяцев рекомендуется парение на животе.

Исходное положение ребенка – лежа на животе. Подводим две раскрытые ладони под живот малыша до соприкосновения. Ваши большие пальцы располагаются по бокам туловища ребенка на уровне нижних ребер. Потом приподнимаем ребенка. При этом малыш упирается ножками в вашу грудь, тело образует дугу, голова приподнята, мышцы спины и ягодиц напряжены.

Это упражнение является хорошей тренировкой для мышц всей задней поверхности тела и для вестибулярного аппарата.

Гимнастика на мяче.

В **положении на животе** выполняются покачивания вперед-назад, по часовой стрелке и против часовой. Движения начинаются с плавных с маленькой амплитудой, постепенно увеличивая темп и амплитуду, но необходимо соблюдать осторожность, чтобы ребенок не соскользнул. Полезно вкладывать рукоятку мяча в кисти ребенку, чтобы он привыкал держаться за рукоятку. Полезно также, чтобы ребенок касался ножками пола и учился отталкиваться, при этом надо следить, чтобы пола касались стопы ребенка полностью, чтобы он не вставал на носочки.

С 3 месяцев можно покачивать ребенка на мяче в **положении на спине**. Приемы и направления движения те же.

Физическое развитие ребенка от 6 до 9 месяцев. Массаж и гимнастика

На 7-м месяце жизни малыш (вес – около 7,1–7,4 кг, рост – 66–70 см) способен:

- играть в различные жестовые игры;
- понимать достаточно много слов;
- не отпускать ни на минутку от себя маму, чувствуя сильный страх при расставании с ней;
- одни предметы вкладывать в другие, если позволяет размер;
- твердо стоять у опоры;
- пробовать садиться;
- освоить кормление с ложки.

Обычно на 7-м месяце ребенок медленно, но весьма уверенно передвигается ползком, что существенно расширяет границы проводимых им исследований. Малыш пробует на вкус и ощупь все, что попадает ему на пути.

На 8-м месяце жизни малыш (вес – около 7,6–8,1 кг, рост – 68–72 см) способен:

- лепетать с отдельными интонациями настоящей речи;
- посидеть некоторое время на горшке со спинкой;
- понимать простые просьбы, например «дай ножку»;
- есть не перетертую, а чуть более крупно измельченную еду;
- вздрагивать от резких звуков;
- быстро ползать;
- сидеть без поддержки;
- сильно бояться расставания с мамой.

Эта стадия развития отличается появлением у ребенка такого навыка, как соотносящее действие. То есть, малыш вполне может соотносить определенный предмет с конкретным местом в пространстве: игрушки – с коробкой, еду – с тарелкой или столом.

На 9-м месяце жизни малыш (вес – около 8,1–8,5 кг, рост – 69–74 см) способен:

- показать рот, нос и другие части тела как у окружающих людей, так и у любимых игрушек (кукол, мишек и т. п.);
- постоянно засовывать пальцы во все интересные (и не всегда безопасные) дырочки; сминать и разрывать бумагу; переворачивать толстые страницы книг; подниматься на ножки без опоры; ритмично подпрыгивать на попе или стоя у опоры.

На 9-м месяце активно развивается речь ребенка: он вскрикивает, аукает, комментирует на своем языке все происходящие вокруг события. Кроме того, именно в этот период может появиться недовольство конкретными действиями, и малыш будет протестовать против стрижки ногтей или вытирания носа (отталкивать руку, мычать, крутить головой или прятать свои ручки).

Практика детского массажа и гимнастики для здорового ребенка в возрасте 6–9 месяцев.

1. Скрещивание рук на груди

Вложив в кисти ребенка кольца или другие удобные для захвата игрушки. Темп движений постепенно ускоряйте и замедляйте, повторите упражнение 6–8 раз под ритмичный счет.

2. Упражнения для ног

Одновременное сгибание и разгибание ног ребенка выполните 4–6 раз. Сгибание и разгибание ног попеременно делается следующим образом: обхватите ноги ребенка в области голеней. Затем попеременно сгибайте и разгибайте ноги в различном темпе, имитируя ходьбу и бег. Это упражнение пассивное, работают все мышцы ног и стопы, если вы обеспечиваете для них опору своими мизинцами.

3. Поворот со спины на живот

После 6 месяцев поворот выполняется без поддержки за руку по просьбе: «Повернись на живот». Можно помочь ребенку легким поворотом таза и показом игрушки с той стороны, куда он должен повернуться.

4. Массаж спины

Массаж спины и ягодиц сохраняется и проводится по прежнему плану:

- поглаживание по всей спине и ягодицам, 2–3 раза;
- растирание подушечками пальцев, пиление по всей поверхности спины и ягодиц, растирание тыльной поверхностью согнутых пальцев;
- поглаживание, 2–3 раза;
- разминание мышц спины;
- разминание ягодиц правой и левой рукой поочередно (по 5–6 движений);
- поглаживание 2–3 раза;
- поколачивание или пощипывание ягодичной области.

5. Ползание на четвереньках

И. п.: ребенок лежит на животе.

Ребенок хорошо опирается на выпрямленные руки и, возможно, уже пробует стоять или ползать на четвереньках. Если нет – помогите ему, поставив малыша на четвереньки и, заинтересовав его игрушкой, побуждайте ползти.

Ползание – упражнение пассивно-активное, это прекрасная тренировка для мышц спины, ног, рук и плечевого пояса. После того как ребенок научится ползать самостоятельно, это упражнение можно совсем исключить из занятия, но дать возможность ползать по полу.

6. Массаж живота

Выполните по знакомому плану:

- поглаживание: круговое, встречное и по косым мышцам живота по 2–3 раза каждый прием;
- растирание: подушечками пальцев, пиление по прямым мышцам живота по 2–3 раза;
- пощипывание вокруг пупка;
- поглаживание – все приемы по 2–3 раза каждый.

7. Присаживание с прогибанием позвоночника

После 8 месяцев можно присаживать ребенка, поддерживая за одну руку.

И. п.: ребенок лежит на спине.

Левой рукой придерживайте колени ребенка. Правой рукой возьмите ребенка за правую ручку и со словами: «сядь-сядь» и т. п. побуждайте ребенка сесть, опираясь на локоть.

В то время когда ребенок сидит, проведите пальцами вдоль позвоночника снизу вверх до разгибания спины. Затем медленно положите малыша на спину, точнее, на левый бок. Это упражнение – активная тренировка мышц брюшного пресса.

Выполняется 2 раза, причем второй раз надо придерживать колени правой рукой, а левой поддерживать ребенка за левую руку и укладывать его на правый бок.

8. Круговые движения руками

Вложив в кисти ребенка кольца или удобные для захвата игрушки. Движения руками выполняйте медленно, под ритмичный счет, т. к. это сложное по координации упражнение. Повторите 4–6 раз.

9. Поднимание выпрямленных ног

И. п.: ребенок лежит на спине. Большими и указательными пальцами рук, обращенных ладонями к ребенку, обхватите его голени снизу; остальные пальцы наложите на коленные чашечки. Поднимите выпрямленные ноги до вертикального положения и медленно опустите их. Затем поднимайте ноги попеременно. Упражнение повторите 6–8 раз.

10. Поднимание из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки

И. п.: ребенок лежит на животе.

Дайте ребенку обхватить ваши большие пальцы, поддерживая его кисти остальными пальцами. Отведите выпрямленные руки ребенка в стороны (во избежание сгибания упритесь своими ладонями в локти), далее поднимите прямые руки к голове на уровень ушей. Малыш поднимает голову назад-вверх и опирается стопами в ваш живот. Продолжайте поднимать его до положения стоя на коленях.

После 8 месяцев это упражнение выполняется с кольцами, причем ребенок может подняться до положения стоя. Приподнимание туловища – движение активное, интенсивно работают мышцы рук, спины и ног. Упражнение делается 1–2 раза; помните, что руки ребенка надо держать на уровне ушей, это предотвращает повреждение в плечевых суставах.

11. Массаж груди

Выполняется по следующему плану:

- поглаживание верхней части груди, 2–3 раза;
- поглаживание по межреберьям, 2–3 раза;
- вибрационный массаж, 2–3 раза;
- поглаживание, 2–3 раза.

12. Присаживание за согнутые руки

И. п.: ребенок лежит на спине.

Дайте ребенку обхватить ваши указательные пальцы так, чтобы ладони ребенка были обращены к нему. Разведите руки всего лишь на ширину плеч, затем просьбой: «сядь», и легким потягиванием за ручки побуждайте ребенка сесть. И так 1–2 раза.

Если малыш способен на такое напряжение, то он поднимает голову и туловище и подтягивается, сгибая руки. Если же руки ребенка остаются выпрямленными, то упражнение надо считать

преждевременным. В дальнейшем можно вкладывать в кисти ребенка кольца.

13. «Бокс»

Это упражнение можно делать в положении сидя после 8 месяцев.

14. «Тачка» (ходьба на руках)

В конце занятия приподнимите ребенка горизонтально над столом так, чтобы он опирался на выпрямленные руки, ноги удобнее захватить «вилочкой», другой рукой можно поддерживать под животом. В этом положении ребенок поднимает голову и идет на руках вперед.

Физическое развитие ребенка от 9 месяцев до одного года. Массаж и гимнастика

Особенности развития умений и движений

К 9–12 месяцам **нервная система малыша** под влиянием занятий, самостоятельной деятельности и новых впечатлений **усиленно развивается и совершенствуется**. Малыши бодрствуют уже по 3–4 часа, их переводят на двукратный дневной сон по 2–2,5 часа. Длительность ночного сна составляет 11 часов, общая продолжительность сна – 14–15 часов. Этот режим подходит только здоровым детям. Больные, легковозбудимые или ослабленные малыши должны спать днем три раза.

К концу года малыш различает резко контрастные по внешнему виду игрушки, кошку от собаки, куклу от кошки, мишку от собаки и др., которыми часто играет; по-разному реагирует на различный темп музыки: под быструю и ритмичную «танцует», а к спокойной прислушивается, затихает. Все больше проявляется интерес ко всем окружающим: взрослым, детям, животным, игрушкам. Особенно интересуется малыша все движущееся и звучащее. В этот возрастной период у малыша появляется **избирательное отношение к окружающим взрослым и детям**. Малыш начинает выделять тех, кто кормит и ухаживает за ним, и тех, кто проявляет к нему больше ласки, кто часто играет и занимается с ним. При появлении близкого человека ребенок бурно проявляет радость, старается к нему приблизиться, просится на ручки, делает все, чтобы на него обратили внимание. И если его желание ос-

тается без удовлетворения, начинает плакать, капризничать, кричать. К незнакомым людям малыш относится с некоторым опасением: рассматривает их, на обращение отвечает плачем и отползает или «убегает».

Эмоциональное развитие у малыша продолжает совершенствоваться. Эмоции у детей 9–12 месяцев становятся более разнообразными и возникают по разным поводам. Особый эмоциональный подъем вызывает знакомство с чем-нибудь новым, например, поход с малышом в гости, прогулки в новом для него месте, показ красивой яркой книжки-раскладушки. В этот период малыш радуется своим «победам», например, если ему удастся достать упавшую игрушку, поставить кастрюльку в кастрюльку. В этот период малыши особенно требовательны к тому, чтобы с ними постоянно общались и играли.

В возрасте от 9 месяцев до 1 года совершенствуются ранее освоенные движения, и малыш начинает **овладевать самостоятельной ходьбой**. Дети в этом возрасте много двигаются; деятельность с игрушками часто чередуется с различными движениями. Чтобы достать игрушку, приблизиться к взрослому, посмотреть на что-то новое и интересное, малыш переходит от одной опоры к другой, от одного предмета к другому, ползает, забирается на невысокий диван или стул, сползает с них.

В 9 месяцев малыш может стоять, держась одной рукой за опору, переступать, если его поддерживают за руку. В 10 месяцев он стоит самостоятельно, ходит за игрушкой, которую можно катить, или держась одной рукой за руку взрослого. К 11 месяцам многие дети делают первые самостоятельные шаги. При обучении ходьбе ребенка водят за обе ручки, а затем, отойдя на небольшое расстояние, подзывают к себе. К 11–12 месяцам малыш обычно овладевает самостоятельной ходьбой. Годовалый ребенок может пройти без отдыха 1–2 м.

В возрасте от 9 до 12 месяцев активно развивается речь ребенка. В 9 месяцев он еще лепечет, в 10–11 месяцев осмысленно произносит слоги ма-ма, ба-ба, па-па, дай-дай и т. д. К году у малыша в лексиконе имеется уже около 4–6 простых слов.

Физическое развитие детей от 9 месяцев до 1 года

К девяти месяцам ребенок довольно хорошо стоит, держась за прутья кровати или ножку стула. Малыш уже умеет ползать так быстро, что вам нужно поторопиться, чтобы догнать его. Он мо-

жет ходить по кровати, держась за перила, или вдоль дивана, держась за него. Но пока еще ребенок передвигается боком и учится переносить массу тела с одной ноги на другую.

Малыш может передвигаться по комнате настолько быстро, а его ручки уже достигли такого совершенства, что тот кавардак, который он мог устроить раньше, оставшись один в комнате, ничто по сравнению с тем, на что он способен сейчас! Мелкие мышцы пальцев уже настолько совершенны, что ребенок может управлять каждым пальчиком отдельно. Например, он использует указательный и большой пальцы, захватывая ими, как пинцетом, мелкий предмет. В этот период будьте особенно бдительны, поскольку все, что попадает в руки маленькому исследователю, незамедлительно отправляется в рот! Мелкие предметы вокруг малыша переселяются все выше и выше или запираются на специальные замочки. В это время активно прорезываются зубы и десны очень чешутся – так хочется все попробовать на зуб. Малыш уже показывает на предметы указательным пальцем. Если позволяют размеры предметов, он может к двум удерживаемым в ручках предметам добавить еще и третий.

На **десятом месяце** во время игры ребенок уже становится на коленки, может наклониться за игрушкой, держась одной рукой за окружающие предметы (стул, например), отчаянно шатаясь при этом. Он более уверенно, чем девятимесячный, может переходить от кровати к стулу, а от него к столу, причем если он видит, что до следующего предмета слишком далеко, то может взглядом попросить вас протянуть ему руку помощи.

Все малыши начинают ходить в разном возрасте. Точно сказать, когда ребенок пойдет, почти невозможно. Одни осваивают этот навык в 1 год 4 месяца, другие – в 10 месяцев.

С **одиннадцатого месяца** улучшается координация движений как всего тела, так и мелких мышц, в частности пальцев. Ребенок может выполнять все более и более сложные действия: открывает и закрывает маленькие коробочки, собирает и разбирает пирамидку и т. п. Он сам берет чашку во время еды и пьет из нее. А ложка, которую до этого он держал чисто символически, зачастую пускается в дело, правда, без особого успеха, поскольку даже если получается зачерпнуть из тарелки, то донести ее до рта пока еще сложно: не хватает сил и координации движений.

К **двенадцатому месяцу** ребенок обычно может свободно вставать на ноги из любого положения; ходить без посторонней помощи; самостоятельно пить из чашки; взбираться на ступеньки или свой (детский) стульчик; во время бодрствования проситься на горшок; бегать, держась за руку взрослого; подражать взрослым, повторяя за ними какие-нибудь простые действия; произносить отдельные простые слова и понимать, что требуют от него взрослые. Правда, пока у него нет представления о том, что некоторые его действия могут быть вредными (например, стаскивание предметов со стола, разбивание посуды и т. п.). Они веселят его, и он пытается их повторить, если его не поругать. С игрушками ребенок предпочитает играть сидя.

Основные задачи при занятиях с ребенком 9–12-месячного возраста можно сформулировать следующим образом: максимально разнообразить движения и способствовать развитию самостоятельности малыша.

Для этого используйте комплекс приведенных ниже упражнений, а также плавание и массаж.

1. Упражнение «бокс»

Исходное положение: ребенок сидит или стоит. Разгибайте и сгибайте его руки, предварительно вложив в его кисти удобные игрушки.

2. Попеременное разгибание и сгибание ног

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Попеременное разгибание и сгибание ног выполняйте в различных темпах, имитируя бег или ходьбу. Малыш может выполнять это упражнение как с помощью взрослого, так и самостоятельно.

3. Поворот на живот в разные стороны

9–10-месячный малыш должен поворачиваться со спины на живот только по словесной просьбе взрослого в ту сторону, где находится интересная для него игрушка.

4. Массаж спины

Его проводят, строго следуя описанным ниже рекомендациям:

- поглаживание всей спины (2–3 раза);
- растирание кончиками пальцев;
- пиление по ягодицам и спине;
- поглаживание (2–3 раза);
- разминание длинных мышц спины (можно использовать щипцеобразное разминание);

- поочередное разминание мышц ягодиц (по 5–6 раз);
- поглаживание (2–3 раза);
- пощипывание или поколачивание ягодиц.

5. Подъем из положения лежа на животе

Вложите в руки ребенка кольца, разведите их в стороны и поднимите вверх к голове на уровень ушей. Малыш сначала должен поднять голову, затем встать на колени и, согнув одну руку для упора, встать в полный рост.

6. Массаж живота:

- поглаживания (круговое, встречное, косых мышц живота – по 2–3 раза);
- растирание кончиками пальцев;
- пощипывания вокруг пупка;
- все приемы поглаживания (по 2–3 раза).

7. Самостоятельный подъем прямых ног

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Возьмите в руки игрушку или палочку и держите ее на высоте, до которой малыш должен будет поднять ноги. Предложите ему достать до игрушки поднятыми ногами. Сначала движения ребенка будут несовершенными: стопа распластана, ноги согнуты в коленях, живот не втянут. В этом случае нужно прикоснуться игрушкой к ступням малыша, побуждая его удержать ее пальцами ног и «дотянуть» таким образом ноги до положения, перпендикулярного туловищу. Это активное упражнение нужно повторить 3–4 раза в медленном темпе.

8. Самостоятельные наклоны

Исходное положение: ребенок стоит спиной к взрослому. Прижмите к себе его спину: левой ладонью придержите его колени, предупреждая их сгибание, а ладонь правой поместите на живот, чтобы поддержать туловище в нужном положении. На пол или невысокий стульчик положите его любимую игрушку и попросите ее достать. При этом нужно побуждать малыша наклониться за предметом, не присаживаясь, после чего взять его и выпрямиться. Это упражнение – активная тренировка мышц спины. Если ребенок хорошо стоит без опоры, его нужно повторить 2–3 раза.

9. Приседания

В том случае, если малыш прочно стоит без опоры, можно взять его за руки и попросить присесть на корточки, после чего

встать. Колени при этом должны быть разведены в стороны. Упражнение можно проводить на столе или полу. В тот момент, когда ребенок встанет, поднимите его руки вверх и попросите подняться на носки. Количество повторов – 4–6.

10. Массаж груди

Сначала следует 2–3 раза выполнить поглаживание верхней половины груди, а затем столько же раз – между ребрами.

11. Приседание самостоятельное или при поддержке за руку

С поддержкой за руку ребенок уже присаживается очень легко. После того как малышу исполнится 10 месяцев, это упражнение нужно выполнять самостоятельно. Для этого руками фиксируйте колени ребенка, не давая им согнуться, и попросите его сесть и взять игрушку.

Если ребенок делает это свободно, упражнение выполните 1 раз. Если малыш садится, опираясь на локоть, попросите его повторить движение, опираясь на другую руку.

12. Круговые движения руками

Исходное положение: ребенок сидит лицом к вам. Это упражнение нужно выполнять с игрушками, ритмично считая вслух и соблюдая медленный темп. После того как вы выполните движение вместе, попросите ребенка повторить упражнение самостоятельно.

13. Упражнение «тачка»

Исходное положение: ребенок лежит на животе ногами к вам. Возьмите их в правую руку, а левой поддерживайте его под живот так, чтобы в горизонтальном положении малыш опирался на руки. Предварительно положите впереди игрушку и попросите ребенка приблизиться к ней, переставляя руки.

Упражнение повторите 2–3 раза. Во время движений тренируются не только мышцы рук, но и мускулатура всего тела.

14. Обучение ходьбе

Поставьте ребенка спиной к себе так, чтобы его ноги опирались на ваши ступни. Поддерживая малыша под мышки или за плечи, предложите ему походить вместе и пройдите таким образом небольшое расстояние.

15. Обучение лазанию

Если ваш малыш передвигается на четвереньках, можно усложнить ему задачу, поставив на его пути препятствия – стул, невысокий стол и пр. Для того чтобы ребенок преодолел все «барьер-

ры», его нужно заинтересовать игрушкой. Кроме того, поощряйте попытки малыша забираться на кресло, диван и спускаться с них, перелезая через подушки или подлокотники.

Обучать лазанию и ходьбе лучше вне занятий, в удобное для вас и ребенка время, так как для малыша это увлекательная и веселая игра. Вам тоже следует принять в ней участие и активно придумывать для ребенка новые задания.

Физическое развитие ребенка от одного года до 3 лет

В возрасте от года до трех лет малыш развивается по следующей схеме:

I этап. От года до полутора лет – в этом возрасте малыш начинает ходить, становится самостоятельнее, исследует все вокруг, начинает говорить.

II этап. От полутора до двух лет – ребенок проявляет характер, совершенствует приобретенные им ранее навыки.

III этап. От двух до трех лет – в этом возрасте малыш наиболее активно развивается умственно.

Познавательное развитие в возрасте от 1 до 3 лет

Ребенок в возрасте 3 лет точно называет и различает 4 базовых цвета и некоторые оттенки. Он с легкостью может по просьбе взрослого показать на образце черный и белый цвета.

Удивительно, что малыш в 1–3 года с удовольствием складывает в правильной последовательности матрешки, формочки и прочие игрушки, состоящие из 4–6 элементов. Это значит, что он знает, как нужно их вложить друг в друга – меньшую составляющую в большую. Любые плоские геометрические фигуры он способен легко подобрать к таким образцам, как круг, овал, квадрат, треугольник и т. д.

Для ребенка 1–3 лет не составит труда собрать пирамидку из 8–10 колец по конкретному образцу. К тому же он быстро находит и называет большой либо маленький предмет, определяет его по соответствующей фактуре (мягкий/твердый).

Физическое развитие детей от 1 года до 3 лет

Ребенок от 1 до 3 лет без указки взрослых или после их слов, а возможно и самостоятельно, одновременно учится топать и хлопать. Не знаете – покупать ему трехколесный велосипед или нет?

Смело делайте ему такой подарок! Он уже в состоянии научиться ездить на нем. При поддержке взрослых малыш может плавать, и он не будет испытывать страх.

Наверняка вы заметите, как он будет перешагивать препятствия в виде игрушек, разбросанных на полу. Теперь он все чаще не будет бояться прыгивать с небольшой высоты, бегать, подпрыгивать, ловить мяч, кружиться.

Игровые действия

Проявить инициативу в игре и осознавать свою роль в ней – это первые признаки, что развитие ребенка от 1 до 3 лет идет так, как нужно. Он будет все больше придумывать себе новых сказочных героев, при помощи предметов-заместителей играть с другими детками.

Сейчас малыш всеми силами старается подражать им. Для него не составит труда построить дом из кубиков, машину, мостик. Он постепенно переключается на роль маленького архитектора, который умеет обыгрывать всевозможные постройки в строительных играх.

Социально-эмоциональное развитие

Пришло время, когда ребенок в возрасте 3 лет делает все для того, чтобы быть хорошим. Он ждет похвалы от родителей. Ему нравится, что все люди, которые его окружают, хвалят и чувствуют гордость за него. Поэтому малыш с каждым днем становится все более и более любознательным и любопытным. Возможно, вы и не знали, но он уже может вспомнить все, что происходило с ним за прошедший год.

Литература

1. Дубровский В. И. Энциклопедия массажа. – М., 1999. – 258 с.
2. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986. – 304 с.
3. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / под ред. А. В. Кенеман. – М., 1984. – 143 с.
4. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / сост. А. В. Кенеман. – М., 1985. – 294 с.
5. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2006. – 368 с.
6. Тимофеева В. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1986. – 240 с.
7. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / под ред. М. Ю. Кистяковской. – М., 1978. – 191 с.
8. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебенко, Н. Н. Ермак, В. В. Шишкина. – М., 2000. – 176 с.
9. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. – М., 1984. – 207 с.
10. Шушарина О. А. Информационно-игровой проект «Дети Петербурга встречают Олимпиаду Сочи – 2014» / О. А. Шушарина, О. В. Маньковская. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/proekt>. – Загл. с экрана.

Учебное издание

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Методическое пособие

Составитель
Росляков Виктор Иванович

Самарский филиал ГАОУ ВО города Москвы
«Московский городской педагогический университет»,
443041, г. Самара, ул. Стара-Загора, 76.

Подписано в печать 02.05.18. Формат 60x90¹/₁₆. Бумага офисная.
Гарнитура Times New Roman. Печать оперативная. Усл. печ. л. 10.

Тираж 100 экз. Заказ 0506.

Отпечатано в типографии ООО «АРТПЛЭЙ»,
г. Самара, ул. Ново-Садовая д. 106, корп. 170.