

Методика обучения и техника выполнения основных видов движений



Метание

- движение ациклического типа.
- Метание способствует развитию мозга, глазомера, равновесие.

Манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему, снимают мышечные зажимы, переводят деструктивную агрессию в конструктивную.



□ Метание проводится на дальность и в цель.

Метание на дальность – основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

Метание в цель – ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет.

Метание из-за головы

- ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мяч держится так, чтобы он не соприкасался с ладонью.
- Кисть с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись назад по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отнести назад за голову.
- Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая – прямая, в упоре на пятку. При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.

Метание из-за спины через плечо

- правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука – вдоль туловища.
- При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.
- При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной фазе броска

Метание прямой рукой сверху

- ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища.
- При замахе правая рука идет вверх-назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает предмет.



Метание прямой рукой снизу

- ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью.
- При замахе правая рука отведена вниз-назад, бросок выполняется движением руки вперед-вверх.

Метание прямой рукой сбоку

- ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с предметом вдоль тела.
- Во время замаха туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево-вперед, а правая рука переносится вперед и кистью выбрасывает предмет.

Метание с разбега

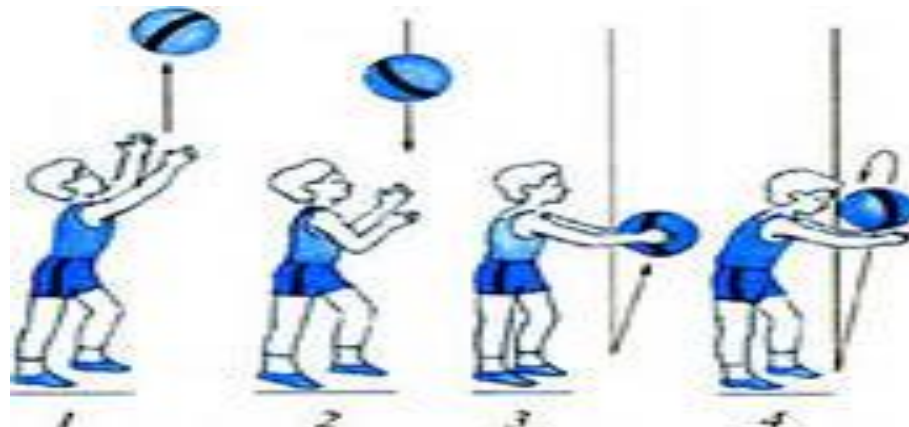
- ускоряющийся разбег заканчивается скрестным шагом правой ноги и выпадом левой, т.е. исходным положением для метания.
- Разбег, скрестный шаг, выпад и бросок производятся одновременно. При метании с разбега дальность броска у детей увеличивается на 2-2,5м.
- Бросание осуществляется как обеими руками, так и отдельно правой и левой рукой. Если детей специально не обучать бросать левой рукой, то большинство из них преимущественно бросают правой рукой. В возрасте 2,5 лет и старше ребенок постепенно усваивает правильную технику движения при броске на дальность.

Метание с 4 шагов

- подготавливает детей к освоению метания с разбега.
- При метании предмета правой рукой первые два шага – обычные, третий – скрестный.
- Правая нога разворачивается носком вправо и становится впереди, перпендикулярно направлению метания.
- При выполнении третьего шага правая рука с предметом отводится назад.
- Четвертый шаг – выпад вперед левой ногой, масса тела остается на правой ноге, корпус отведен и повернут вправо, рука до отказа отведена назад – производится бросок.

Бросание, катание, прокатывание и скатывание мяча или другого предмета

- Бросание осуществляется как обеими руками, так и отдельно правой и левой рукой. Направление броска может быть вверх, в стороны, вперед, в горизонтальную и вертикальную цель.



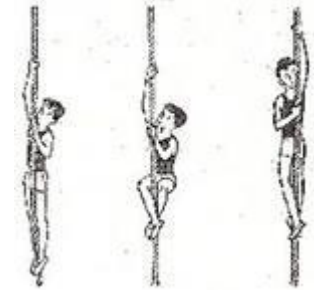
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками



доступны детям с трехлетнего возраста.

- Бросок выполняют двумя руками снизу вверх перед собой.
- Ловят мяч двумя руками, не прижимая их к туловищу, руки несколько расставлены. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук (слева и справа) или одной рукой сверху, другой – снизу. Можно ловить мяч, подставляя кисти рук, сложенные чашечкой (пальцы расставлены).
- И.п. при бросании мяча вверх одной и ловле двумя руками: стойка носки врозь, мяч в одной руке. Бросок делается одной рукой снизу вверх перед собой, при этом ребенок следит глазами за мячом

Лазание



- Лазание осуществляется посредством поочередного движения рук и ног с опорой каждой ноги на рейки лестницы и задержкой обеих ног на них.
- Физиологическую основу лазания определяет формирование системы координированной деятельности ребенка.
- Лазание способствует познанию ребенком окружающей среды. Ползая на четвереньках ребенок снимает отягощение с позвоночника, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.

- Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка, а также помогают формированию правильной осанки.
- Лазание характеризуется попеременным сокращением и расслаблением мышц, что позволяет восстанавливать энергетические затраты на движение и более длительно проявлять физическое усилие. Упражнения в лазании улучшают координацию движений, способствуют совершенствованию функций дыхания и кровообращения, повышают обмен веществ.

- Исследования, проведенные М.Ю. Кистяковской и З. С. Уваровой, свидетельствуют, что лазание формируется на втором году жизни ребенка. Постепенно у него появляется цикличность в движениях влезания, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног.
- Сначала это регулируется зрительным анализатором, в дальнейшем — кинестетическим. Приставной шаг заменяется сперва смешанным, а затем чередующимся.
- При обучении чередующийся шаг удается сформировать только у 20% двухлетних детей, у 60% / трехлетних детей при лазании по наклонной лесенке и у 40 % детей трех лет при лазании по вертикальной лесенке.

Ползание на четвереньках с опорой на носки и кисти рук

- Согнутую правую ногу подтягивают к груди, левую руку одновременно выставляют вперед, и тело перемещается вперед до полного выпрямления левой ноги. После этого подтягивают к груди левую ногу, правую руку выставляют вперед и тело перемещается вперед до полного выпрямления правой ноги. Далее движение выполняется в том же порядке



Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

- Опора на всю ладонь, пальцы должны быть широко расставлены и направлены вперед. Вся голень, от колена до носка должна лежать на полу, подъем ноги прижат к полу. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Для ползания на животе разноименным способом надо помочь ребенку встать на колени, опереться о пол руками, выпрямить правую, затем левую ногу и лечь на пол. После этого вытянуть правую руку и одновременно подтянуть к животу колено сильно согнутой левой ноги. Туловище при этом слегка повернуть влево. Затем, сгибая правую руку и разгибая левую ногу, ребенок передвигает тело вперед.

При одноименном способе ползания на животе начинается с правой руки и правой ноги, затем включается левая рука и левая нога и тело передвигается вперед.

Ползание на животе проводится и с помощью только одних рук: попеременно выносят руки вперед, затем, сгибая их в локтях, туловище подтягивают вперед.

Ползание по лежащей на полу веревке выполняется следующим способом: руки поочередно переставляются вперед по веревке, ноги слева и справа от нее; ноги – по веревке, руки слева и справа от нее; руки и ноги – по веревке.

Перед ползанием по скамейке

нужно научить детей подниматься на нее разными способами: подойти к концу скамейки, наклониться, опереться руками, затем поочередно поставить на скамейку одно и другое колено; встать сбоку скамейки, наклониться, взяться за ее края, опираясь на руки, поставить одно, а затем другое колено; сесть верхом на скамейку, взяться руками впереди себя за ее края, опереться на руки и поставить поочередно колени ног на скамейку сзади.

При ползании по скамейке (горизонтальной и наклонной) на животе нужно вытянуть руки вперед, захватить края скамейки и тело подтянуть с помощью обеих рук. Подтягивать тело можно и одной рукой: выносятся вперед правая рука и туловище подтягивается вперед, затем выносятся вперед левая рука и туловище опять подтягивается вперед.

При ползании на спине нужно захватить края скамейки согнутыми руками на уровне пояса и, разгибая их, скользить по ней. Хват руками за края скамейки можно делать за головой и подтягиваться одновременно двумя руками или одной.

По бревну можно передвигаться следующим способом: сесть на бревно и продвигаться вперед при помощи рук и ног, а также на четвереньках.

При подлезании под веревку головой вперед сначала ребенок, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.

Подлезание пол препятствие на четвереньках с опорой на предплечья и колени.

Руки от кончиков пальцев до локтей должны лежать на полу, Вся голень от колена до носка лежит на полу, подъем ноги прижат к полу, носки выпрямлены, спина прогибается, голова приподнята

Подлезание пол препятствие на четвереньках с опорой на предплечья и колени.

При подлезании ногами вперед сначала передвигается одна нога, потом прогибается спина, затем переставляется вторая нога.

При подлезании правым и левым боком

сначала передвигается правая (левая) нога, затем прогибается спина и проносится голова, а после этого переставляется левая (правая) нога.



Пролезание в обруч выполняется различными способами: 1. ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в и.п.; 2. обруч поднимается прямыми руками над головой, затем опускается сверху вниз и ребенок перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой

Для перелезания через бревно, гимнастическую скамейку нужно лечь вдоль предмета на живот и, держась руками, перенести поочередно или одновременно ноги, затем встать; перенести поочередно или одновременно руки, потом поочередно и одновременно ноги и встать.

Для влезания на предметы применяется с раннего возраста. Сначала учат влезать с помощью рук. Держась за предмет руками ребенок ставит на него поочередно ноги.

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.

- Исходное положение – одна нога, например левая, стоит на полу, другая - на первой, самой нижней рейке
- Выполнение: правая рука охватывает рейку на уровне головы, левая - ниже, на уровне плеча.



Лазание по гимнастической стенке однорименным способом

Лазанье с поочередным переносом с рейки на рейку одновременно одноименных руки и ноги, характерно исходное положение – если левая нога стоит на полу, то правая находится на первой рейке, но левая рука находится на уровне головы (выше), а правая охватывает рейку на уровне плеча

Ползание по-пластунски

- Лежа на животе, вытянуть вперед слегка согнутую в локте руку и положить ладошкой вниз;
- противоположную ногу согнуть и положить плоско, чтобы ею можно было упираться в пол при отталкивании.
- Вторая согнутая в локте рука упирается в пол рядом с туловищем, противоположная ей нога выпрямлена. Туловище слегка развернуто в сторону вытянутой руки.
- Голову опустить как можно ниже. Опираясь на руки и одновременно отталкиваясь согнутой ногой, подтянуть туловище.

Перелезание «перевалом» через препятствия высотой 50-60см.

- Выполняется движение из исходного положения стоя к снаряду лицом: опереться грудью и руками о препятствие, повернуться вдоль него, перенести через него сначала одну ногу, затем другую, держась руками, опуская ноги поочередно на другую сторону препятствия, встать к нему лицом, выпрямиться.

Ходьба

циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка.

- Для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений.
- При этом различают чередующиеся фазы: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами. Эти фазы повторяются при каждом двойном шаге, составляя цикл.
- Таким образом, в ходьбе отмечается наличие характерных черт циклических движений: закономерная последовательность и связь фаз движений в цикле и такая же закономерная последовательность и связь циклов (Д.П.Букреева, С. А.Косилов, Н.П.Тамбиева).

- Ходьба является сложным движением.
- В ее нервной регуляции принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга.

Она оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма



«При обыкновенной ходьбе, — как указывал П.Ф. Лесгафт, — передвигаемая вперед нога становится на почву пяткой, а затем при перс движении центра тяжести тела вперед опора с пятки переходим постепенно к носку стоп...

- При ходьбе ребенка необходимо наблюдать за положением груди: она должна быть направлена вперед; необходимо также устранить все препятствия для дыхательных движений нижней ее части.
- Голова должна быть при этом направлена свободно вперед, что также содействует правильному дыханию»
- Нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при ее выполнении. Темп ходьбы может быть обычный, умеренный, быстрый и т.д.

- У человека уже на ранних этапах освоения локомоторных актов в деятельности включаются высшие отделы коры больших полушарий, поскольку к совершенствованию движений привлекается индивидуальный опыт и сознательный контроль за деятельностью (Д. П. Букреева, С.А. Косилов, Н.П.Тамбиева).
- На начальной стадии овладения ходьбой автоматизм и координация движений у ребенка развиты слабо. Овладевая ходьбой, ребенок широко расставляет ноги, балансирует руками, разводя их в стороны, вытягивая вперед и вверх. Это связано с необходимостью сохранить равновесие.
- Известно, что при вертикальном положении тела центр тяжести у ребенка находится выше, чем у взрослого, поэтому он легко падает.

При ходьбе ребенок не полностью выпрямляет ноги (они у него согнуты в коленях и тазобедренных суставах), стопы ставит параллельно или слегка повернутыми носками внутрь. При постановке стопы ребенок шлепает всей ступней без переката с пятки на носок.

Иногда наблюдается раскачивание из стороны в сторону, при этом ребенок прижимает руки к туловищу; нередко наблюдается легкое помахивание одной рукой, шарканье ногами. Темп движения неравномерный: ребенок то быстро идет, почти бежит, то замедляет шаг.

- *На втором году жизни ребенок ходит в удобном для него темпе.*
- *На третьем году жизни у него наблюдаются согласованные движения рук и ног, он уже умеет соблюдать равновесие. Определяющим условием формирования ходьбы является обучение. Оно, согласно исследованию А. А. Саркисяна, осуществляется в игровой форме. Ребенка обучают способам правильной ходьбы методом целостного упражнения.*

- В старшем дошкольном возрасте движения в ходьбе совершенствуются благодаря накоплению двигательного опыта.
- У ребенка пятого года жизни, особенно во второй половине, появляется согласованность движений рук и ног, свобода в ориентировке в пространстве, в изменении направления; правильная осанка: туловище сохраняет вертикальное положение, плечи развернуты, живот подобран, голова слегка приподнята (зрительный контроль на 2—3 м от ног). Дыхание ритмичное, спокойное. Все шаги одинаковые, сохраняется ритмичность, координация движений рук и ног правильная. У него закрепляются и совершенствуются навыки ходьбы: выполняется ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы и т. п. По заданию воспитателя каждый ребенок может быть ведущим и ориентироваться в пространстве.
- Ходьба ребенка шестого года жизни имеет устойчивый и медленный темп, большую ширину шага.

Совершенствованию ходьбы, а также профилактике плоскостопия

способствуют специальные упражнения: ходьба на носках выполняется на уменьшенной площади опоры и требует напряжения мышц голени и стопы, тем самым укрепляя свод стопы. Короткий шаг, меньший взмах руки способствуют выпрямлению позвоночника.

□ *Ребенок младшего дошкольного возраста* выполняет разные виды ходьбы: ходьбу на наружном крае стопы («косолапый мишка»); ходьба крадучись, на полусогнутых ногах; босиком по лежащей на полу ребристой лесенке с захватыванием ее перекладин пальцами ног; ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок.

□ *В старшем дошкольном возрасте* применяется ходьба:

- 1) с высоким подниманием бедра, которая укрепляет мышцы спины, брюшного пресса и ног, требует сильного взмаха рук, способствующего развитию мышц плечевого пояса и укреплению связочного и суставного аппарата;
- 2) ходьба скрестным шагом, развивающая ловкость;
- 3) ходьба приставным шагом.

Ходьба с различными заданиями

- выполняемыми по сигналу на ориентировку в пространстве, изменение темпа, направления, с различными перестроениями, между предметами;
- ходьба с дополнительными движениями рук, с предметами;
- ходьба по уменьшенной площади опоры с постепенным подъемом в высоту, а также на различной высоте (мостики, доски, бревна), содействующая воспитанию чувства равновесия, выдержки, собранности, ловкости, экономии движений.



Обычная ходьба

естественный способ передвижения человека.

- *Голова и туловище прямо, но не напряженно; плечи слегка отвести назад, живот подобрать,*
- *Положение корпуса прямое, плечи расслаблены и расправлены, немного отведены назад и вниз, голова приподнята (зрительный контроль пути на 2-3 м от ног), живот подтянут.*
- *Движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой-правой рукой*
- *Ровный, свободный, энергичный, ритмичный шаг, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу, хорошая осанка. Дыхание ритмичное, спокойное, через нос или рот.*

Ходьба на пятках



укрепляет мышцы спины и стопы.

□ Этот вид ходьбы разрешается на четвертом году жизни.

□ Руки целесообразно поставить на пояс.

Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах.

Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена.

Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону.

Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову)

Ходьба на носках

- укрепляет мышцы и связки стопы, предупреждает развитие плоскостопия.
- Руки ставят на пояс, за голову. На носках можно идти с прямыми ногами или слегка сгибая ноги в коленях.
- Ходьбе на носках можно обучать детей на третьем году жизни. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка ненапряженная.

Ходьба с высоким подниманием колена

□ укрепляет мышцы спины, живота, ног и стопы, связки, суставы. Используется на 4 году жизни. Выполняется на месте и с продвижением вперед. При подъеме ноги вверх носок оттягивается вниз, а при опускании на пол нога ставится с носка.



Ходьба широким шагом.

□ Голова и туловище держат прямо, шаг широкий, увеличена амплитуда сгибания и разгибания ног, нога ставится на пятку, после чего совершается перекат на всю стопу с переходом на носок. Амплитуда движения рук большая. Рекомендуется на 5 году жизни.

Ходьба приставным шагом.

- Выполняется вперед (назад), спиной вперед (назад), в сторону. В приставном шаге вперед с правой ноги на счет «раз» делается шаг правой вперед, на счет «два» левая нога приставляется к правой, затем опять шаг правой и приставляется левая и т.д.
- В приставном шаге спиной вперед (назад) делается шаг правой ногой назад и к ней приставляется левая. В приставных шагах в стороны соответствующая нога отставляется на один шаг в сторону, опускается носком на пол и на нее переносится масса тела, другая нога приставляется к ней. Руки опущены вниз или поставлены на пояс. Разучивают на 3 году жизни.

Гимнастическая ходьба

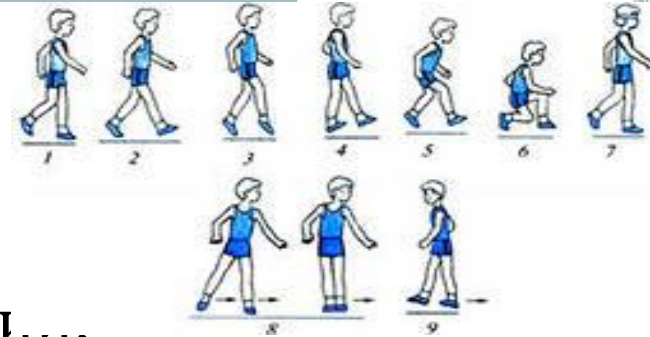
- содействует укреплению мышц туловища, ног, стопы.
- Шаг удлиняется, нога ставится с носка, который слегка разворачивается в сторону. Движения рук более энергичны, амплитуда их больше. Используется на 6 году жизни.

Ходьба скрестным шагом

- Этот вид ходьбы укрепляет мышцы таза, ног, стопы, улучшает отток венозной крови.
- выполняется как на месте, так и с продвижением вперед; спиной вперед (назад), в сторону.
- *При ходьбе на месте* правая нога проносится впереди левой и ставится рядом с левой, на которую переносится масса тела. Левая нога проносится впереди правой и ставится рядом. Можно выполнять и с проносом сзади.
- *При продвижении вперед* правая нога проносится вперед-влево и ставится на всю стопу; слегка развернув носок вправо, переносят массу тела на эту ногу. Затем левая нога таким же способом проносится вперед-вправо, ставится на всю стопу; слегка развернув носок влево, переносят массу тела на эту ногу.
- *При продвижении спиной вперед* правая нога отводится назад-влево и ставится на всю стопу, носок разворачивается вправо и масса тела переносится на эту ногу. После этого левая нога отводится назад-вправо и ставится на всю стопу, носок разворачивается влево и масса тела переносится на эту ногу.
- *При продвижении в левую сторону* правая нога проносится впереди левой и ставится параллельно левой на расстоянии шага, на нее переносится масса тела. Левая нога проносится сзади правой и ставится параллельно правой на расстоянии шага и на нее переносится масса тела. Можно правую ногу проносить сзади левой.

Ходьба в полуприседе

□ укрепляет мышцы таза, ног и стопы. Ноги слегка согнутые, ставятся на пятки перекатом на носок, шаг неширокий..., амплитуда движения рук небольшая или они поставлены на пояс. Обучают на 6 году жизни.



Ходьба с выпадами вперед

□ выполняется выставлением ноги вместе с движением туловища. Ступня другой ноги несколько поворачивается носком наружу. Обучают с 7 года жизни.)

Ходьба в приседе

□ Выполняется на полностью согнутых ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно (лучше держать на коленях)

Ходьба в разных темпах

□ положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует развитию быстроты.

Ходьба врасыпную используется уже на 2 году жизни. Сначала применяются зрительные ориентиры и детям предлагается двигаться между предметами, не задевая их.

Ходьба «змейкой» в младших группах по зрительным ориентирам. В средней группе предметы ставятся на противоположных сторонах зала и дети их должны обходить. В старших группах без ориентиров.

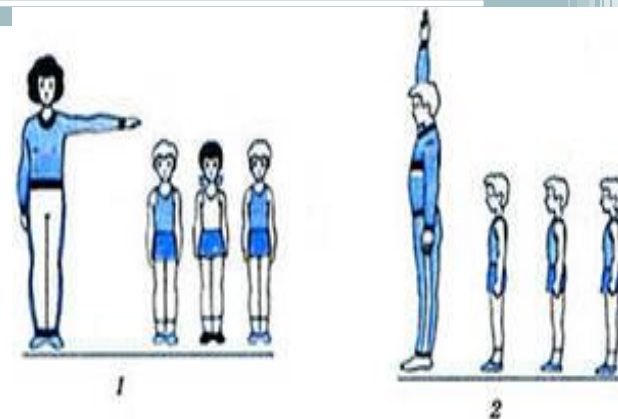
Ходьба по кругу.

Выполняется в младшей и средней группах по зрительным ориентирам.

Ходьба в разных направлениях

По прямой, по кругу, змейкой, врассыпную, с поворотами, спиной вперед, вдоль границ зала способствует развитию

глазомера, ориентировки в пространстве, согласованности движений.



Ходьба в колонне по три, по четыре, шеренгой

развивает согласованность действий в коллективе и применяется при перестроении детей. Используется с детьми старшего возраста.

Переход с бега на ходьбу на месте.

По команде (Направляющий, на месте!) направляющий делает шаги на месте, а все остальные продолжают бег; одновременно производится смыкание

Ходьба в колонне по одному на месте.

- Способствует налаживанию координации рук и ног и позволяет научиться делать первый шаг вперед более широкий.
- Подается команда (На месте шагом – марш!). По предварительной команде (На месте шагом!) надо туловище подать вперед, перенести массу тела больше на правую ногу, сохраняя при этом равновесие, ослабив и слегка приподняв левую ногу, и поставить ее на носок. А по исполнительной команде (Марш!) начать с левой ноги ходьбу.
- Шаг начинается с поднимания и опускания ног. При поднимании носок оттягивается книзу, а при опускании нога ставится на пол с передней части ступни на весь след, одновременно производятся движения руками.

Ходьба в колонне по одному и по два .

Детей младших групп учат сначала небольшими группами, а потом всей группой. Роль направляющего выполняет педагог.

Ходьба индивидуально.

Дети переносят предметы с одного места на другое.

Используемая литература

1. Э.Я.Степаненкова Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2008
2. Т.И.Осокина Физическая культура в детском саду.- М., 1973.
3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.- М., 1984.
4. П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова
Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.:
Просвещение, 1990.