

Основные виды движений в ДОУ.

Подготовила: Афошина Е. В. воспитатель
второй младшей группы № 7
«Радуга»

Основные движения — это жизненно необходимые движения, которыми пользуется ребенок

Виды движения:



Ациклические

- Прыжки
- Метание

Циклические

- Ходьба
- Бег
- Лазание,
- Ползание



Ходьба

корпус располагается прямо;

- голова – прямо и ровно;

взгляд направлен вперед;

плечи расправлены, немного отведены назад и вниз;

- живот подобран ,

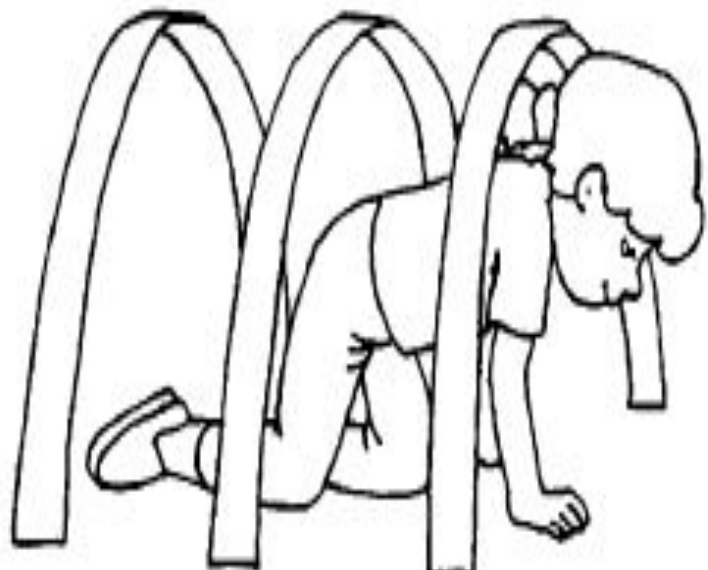
наблюдается согласованность в работе рук и ног.



Бег

Техника бега: туловище бегущего чуть наклонено вперед, голова и туловище держатся на одной линии, причем не поднимаются, толчковая нога, которая соприкасается с землей, должна ставиться на внешнюю сторону носковой части стопы, в момент отталкивания полностью выпрямляется. Маховая нога, которая уже оттолкнулась от земли, сгибается в коленном суставе, бедро движется вперед вверх, достигает наибольшей высоты в момент толчка другой ногой. Руки согнуты в локтях, двигаются в едином темпе с ногами, скрестно, пальцы полусогнуты, кисти

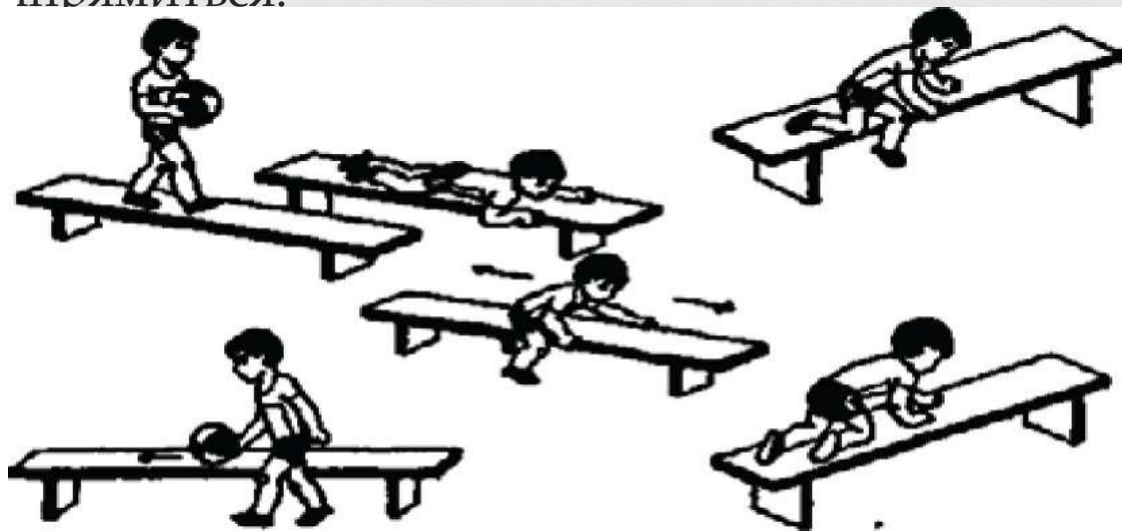
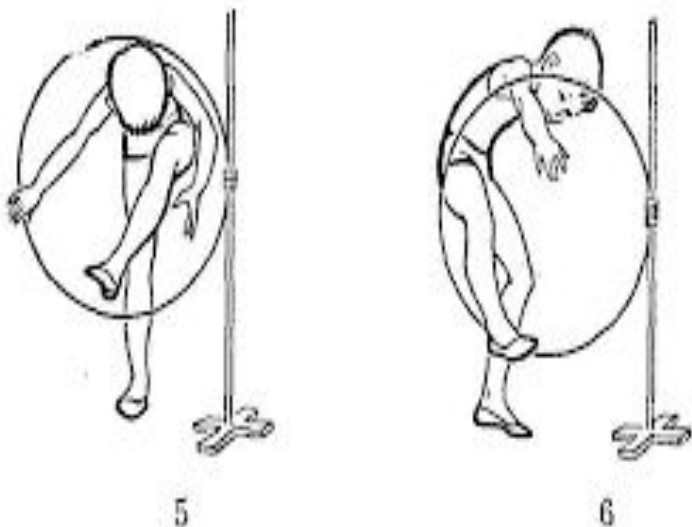
Ползание, пролезание,



Ползание осуществляется при опоре на руки и ноги; это позволяет ребенку разгрузить позвоночник.

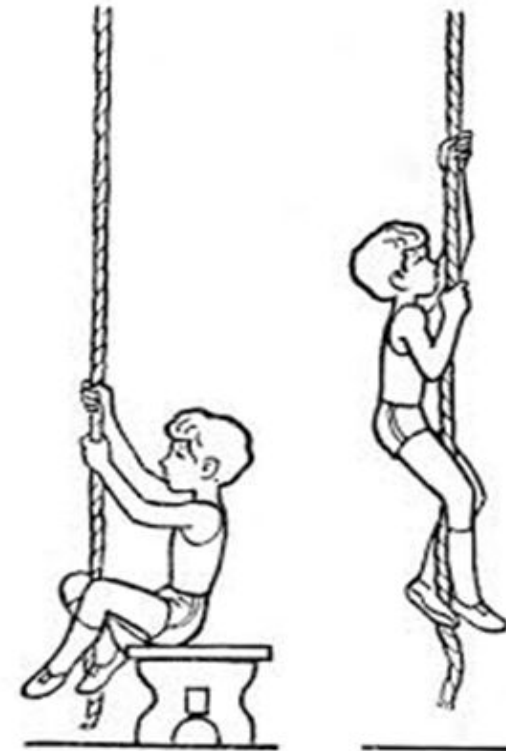
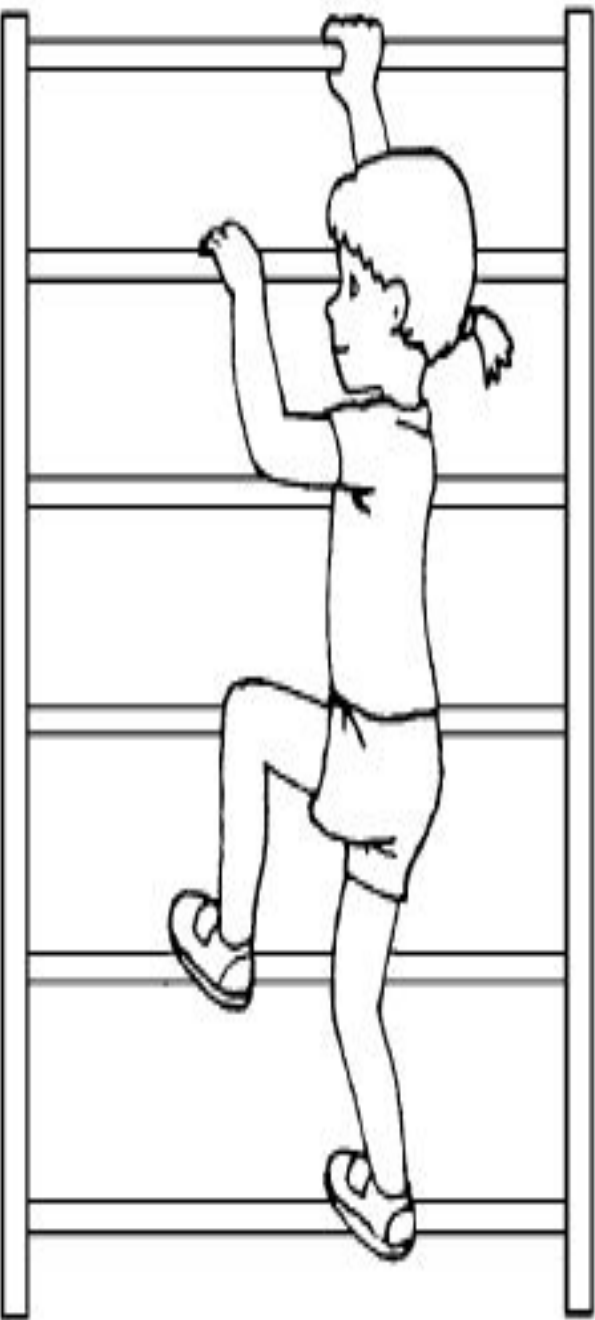
Детей обучают *подлезанию* под веревочку, ленту, не касаясь руками пола. Это движение можно выполнять двумя способами: головой вперед, а также правым или левым боком.

Перелезанию через бревно или гимнастическую скамейку. Для выполнения этого упражнения детей обучают ложиться на бок животом и, держась руками, перенести ноги поочередно или одновременно, поставив их на пол. После этого следует встать и выпрямиться.

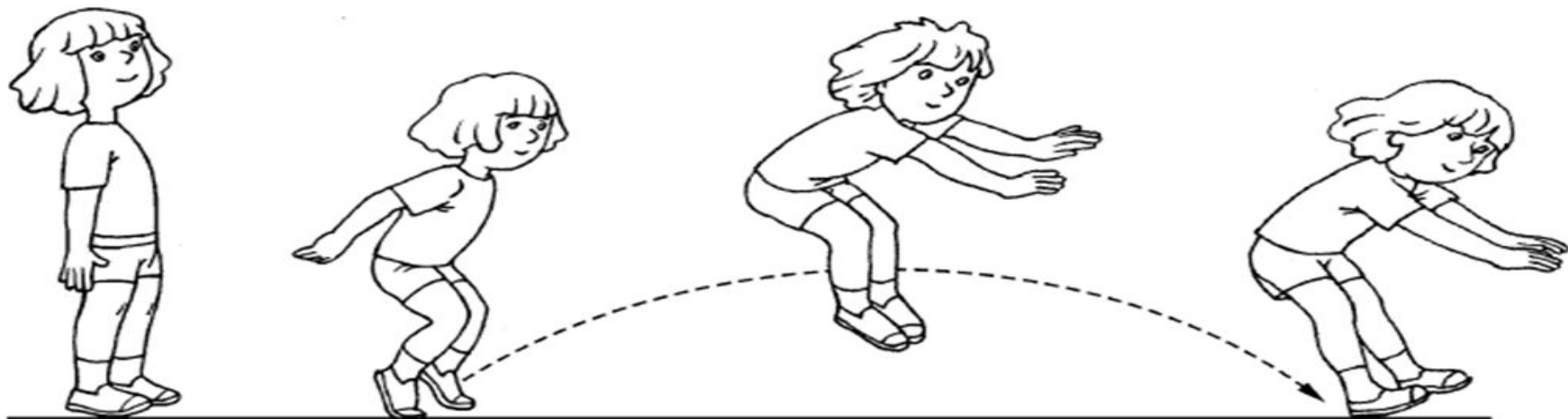


Лазание

Педагог показывает и объясняет детям, как захватить рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху), как правильно поставить ноги (серединной сто-



Прыжки



- подготовительная фаза – принятие исходного положения или выполнение разбега;
- основная – отталкивание и полет;
- заключительная – приземление.

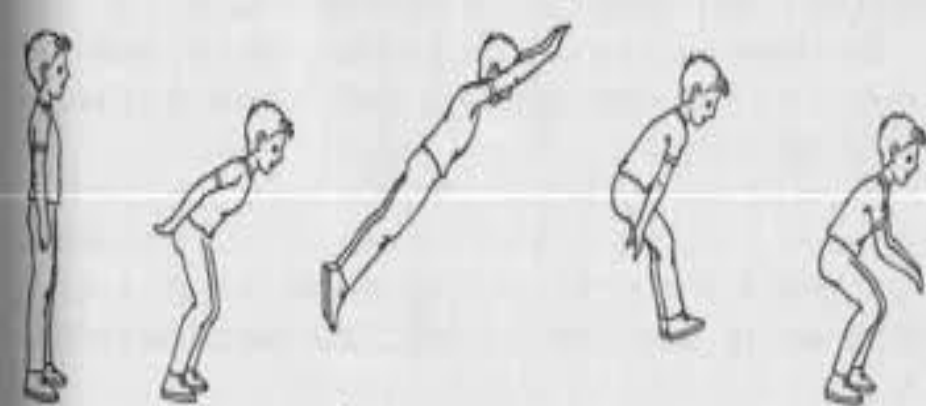


Рис. 8. Прыжок в длину с места

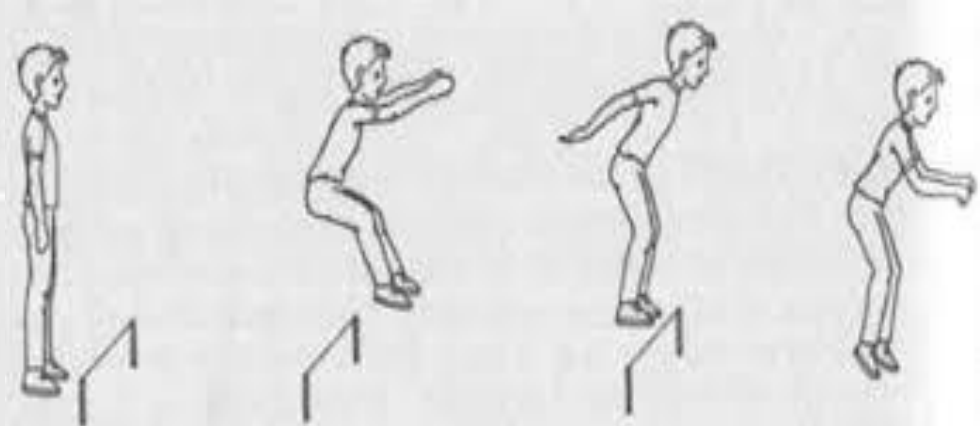


Рис. 10. Прыжок в высоту с места

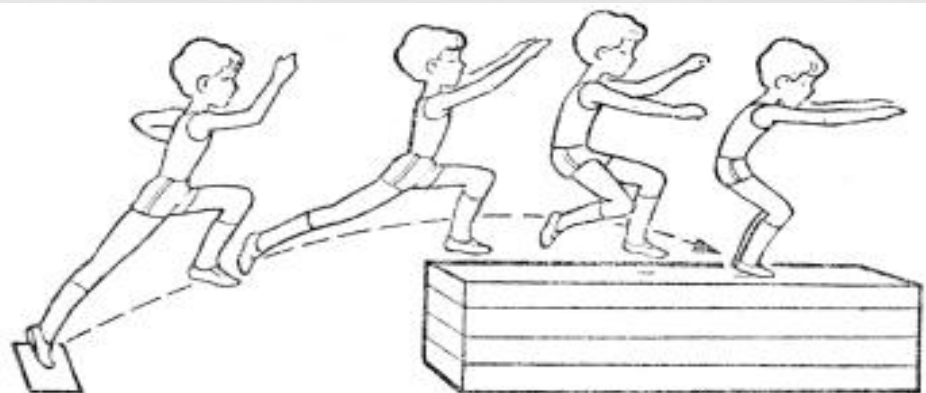
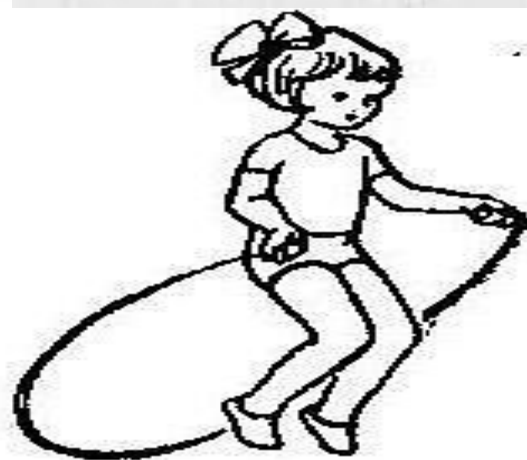


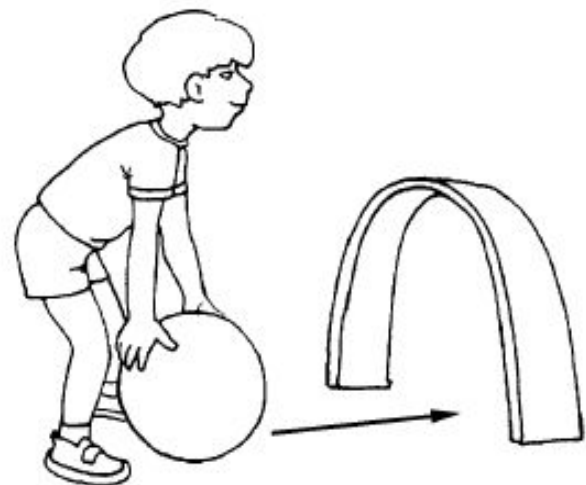
Рис. 9. Прыжок в длину с разбега

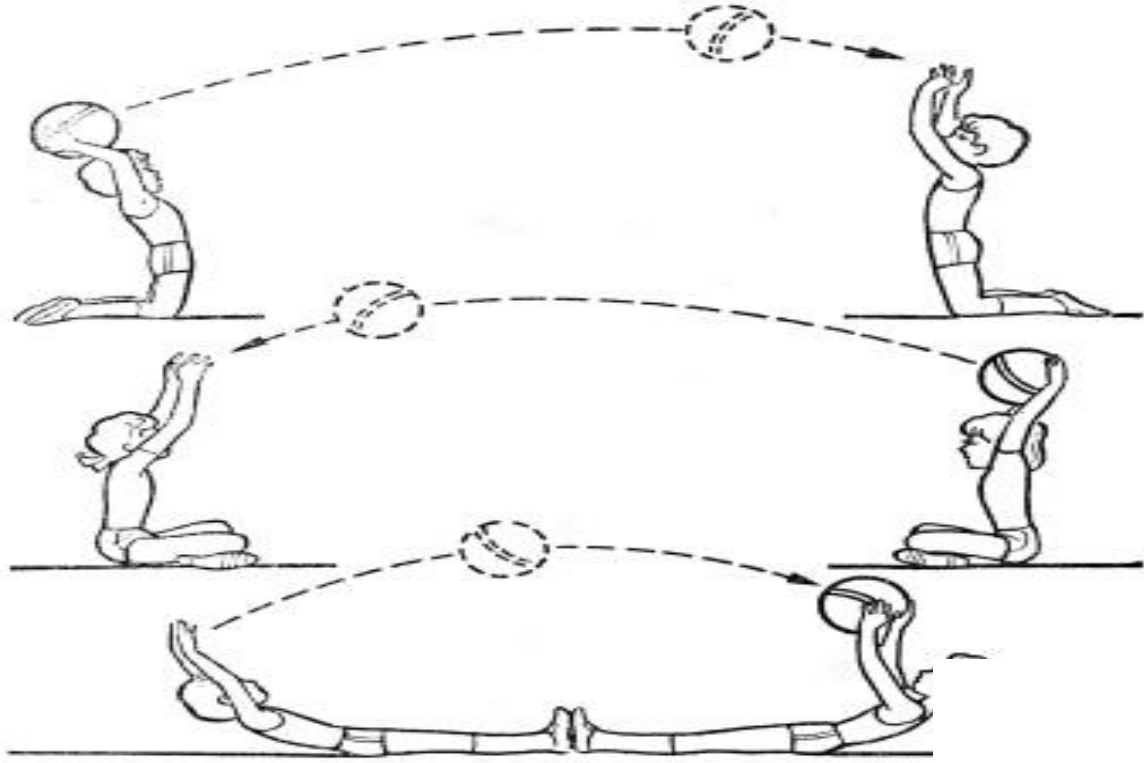


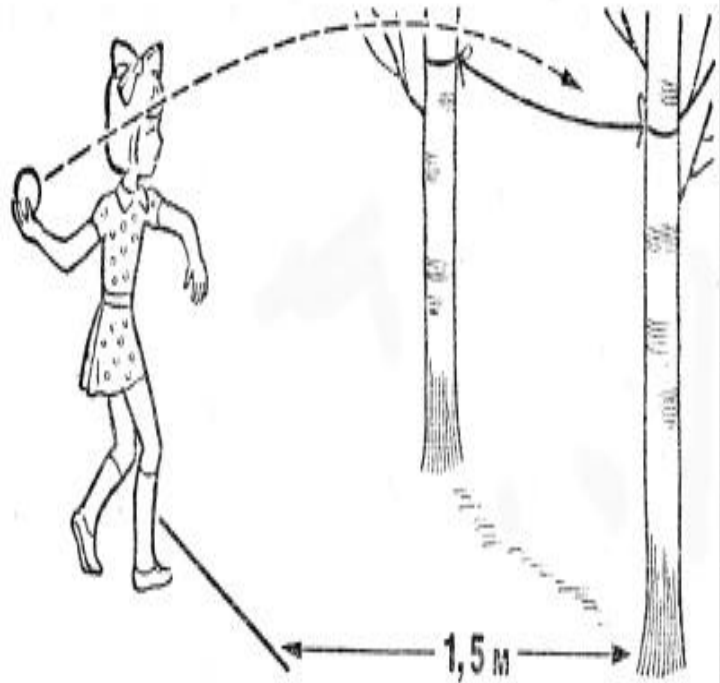
Метание.

Метанию начинают обучать тогда, когда дети приобретут

некоторые навыки влад



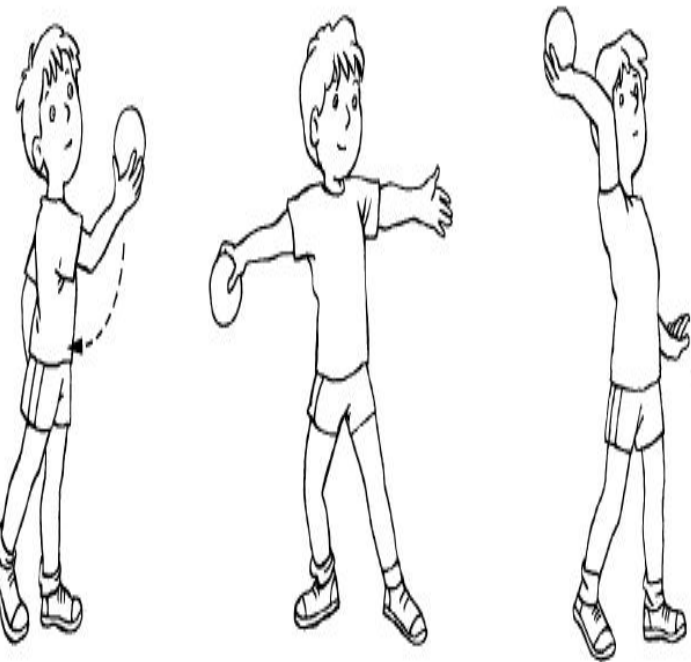




1. Подготовительная, заключающаяся в принятии исходного положения перед замахом, выполнении замаха, разбега в метаниях с разбега. Подготовительная фаза создает благоприятные условия для выполнения броска.

2. Основная фаза заключается в выполнении броска. В момент броска снаряду (предмету) передается определенное усилие, которое обеспечивает скорость и дальность полета. Бросок следует выполнять по дугообразной траектории.

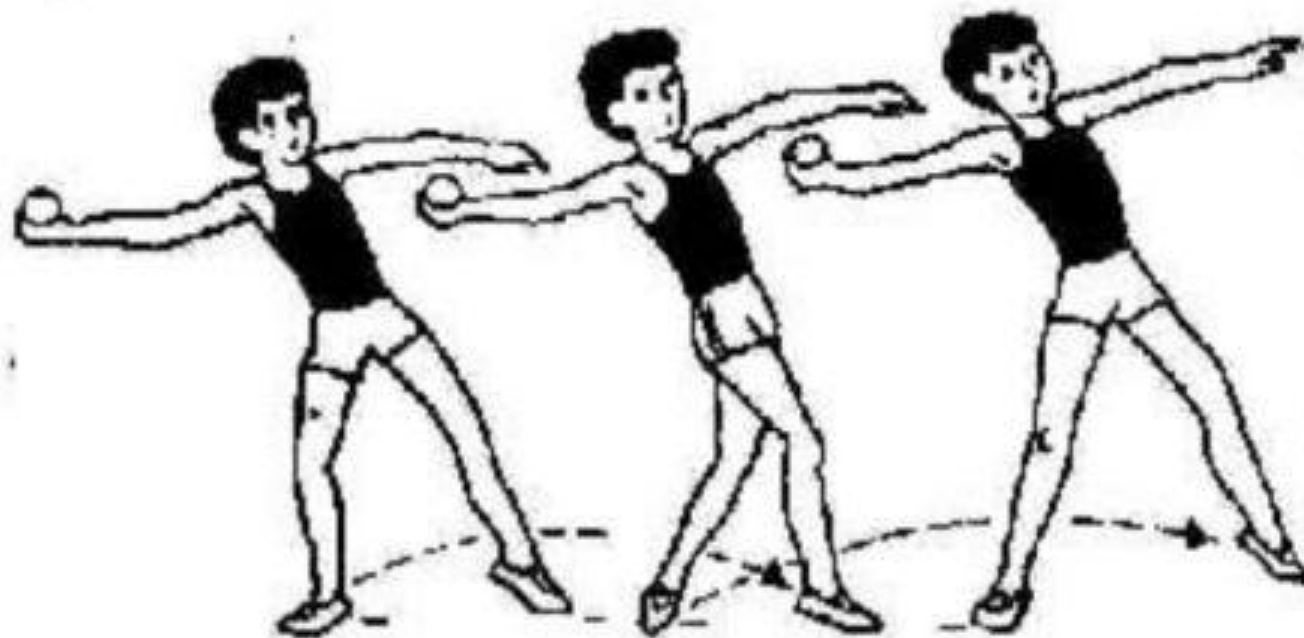
3. Заключительная фаза направлена на



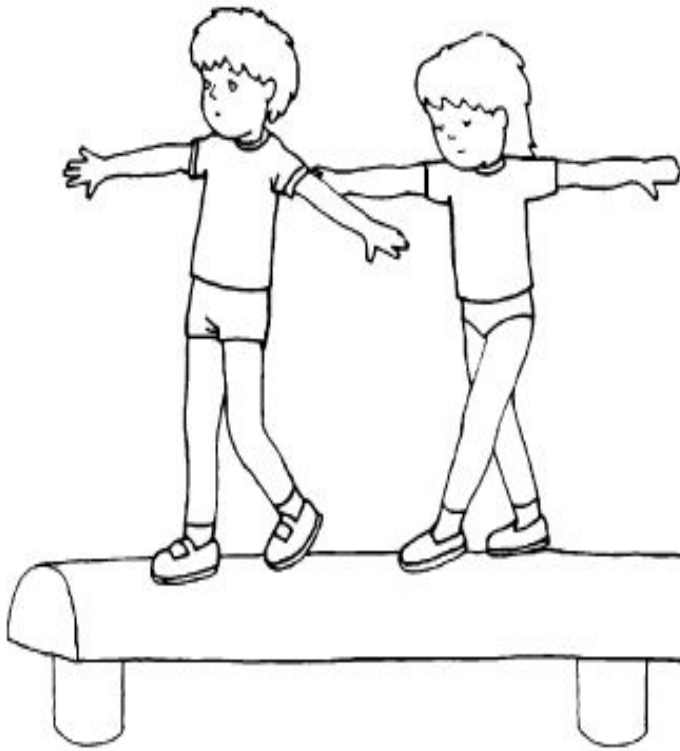
Метание мяча с двух шагов

шаг правой ногой

шаг левой ногой



Равновесие



Упражнения на равновесие состоят в поддержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений,



повышению устойчивости осанки. Такие упражнения развивают чувство равновесия.



Спасибо за внимание!!!