

Муниципальное автономное дошкольное учреждение  
детский сад «РАДУГА» р.п.Ветлужский

**ТЕМА: «Разновидности циклических  
движений и техника их выполнения детьми  
дошкольного возраста: ЛАЗАНИЕ»**



Выполнила: Сироткина О.В.  
Инструктор по физической  
культуре МАДОУ детского  
сада «РАДУГА»

2016г.

Лазанье является условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма, а также помогает формированию правильной осанки.

# ЛАЗАНЬЕ

Циклическое движение, осуществляется посредством поочередного движения рук и ног с опорой каждой ноги на рейки лестницы и задержкой обеих ног на них.

## **Виды лазанья:**

подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке, веревочной лесенке, канату и шесту .

# Первая младшая группа.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см).

Перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

# Вторая младшая группа.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них.

Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола.

Пролезание в обруч.

Перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

# Средняя группа.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние -10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

# Старшая группа.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.

Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч.

Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через несколько предметов подряд.

Пролезание в обруч разными способами.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

# Подготовительная группа.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну.

Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

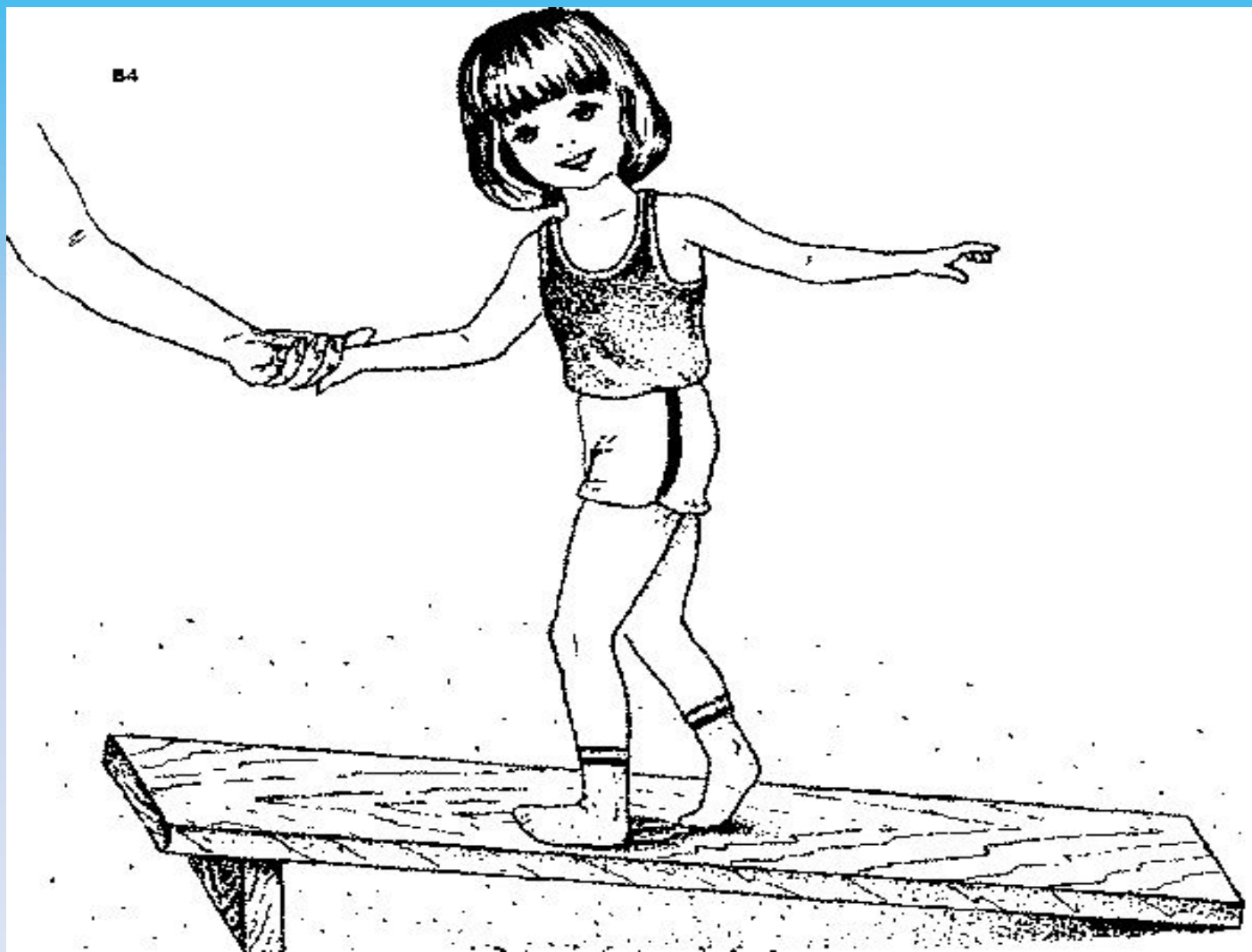
Пролезание в обруч разными способами.

Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

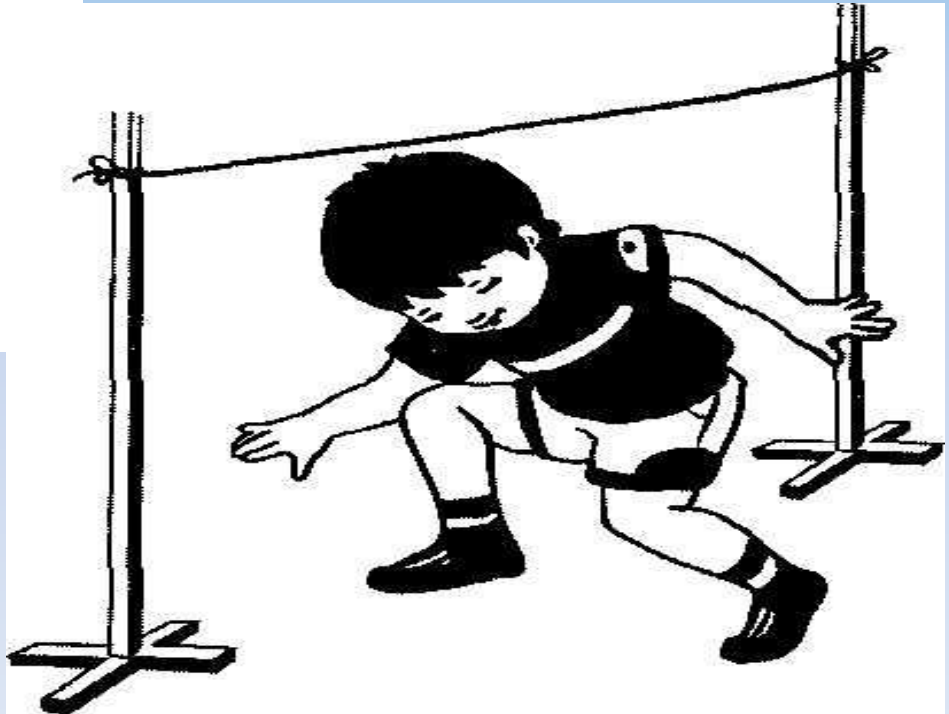
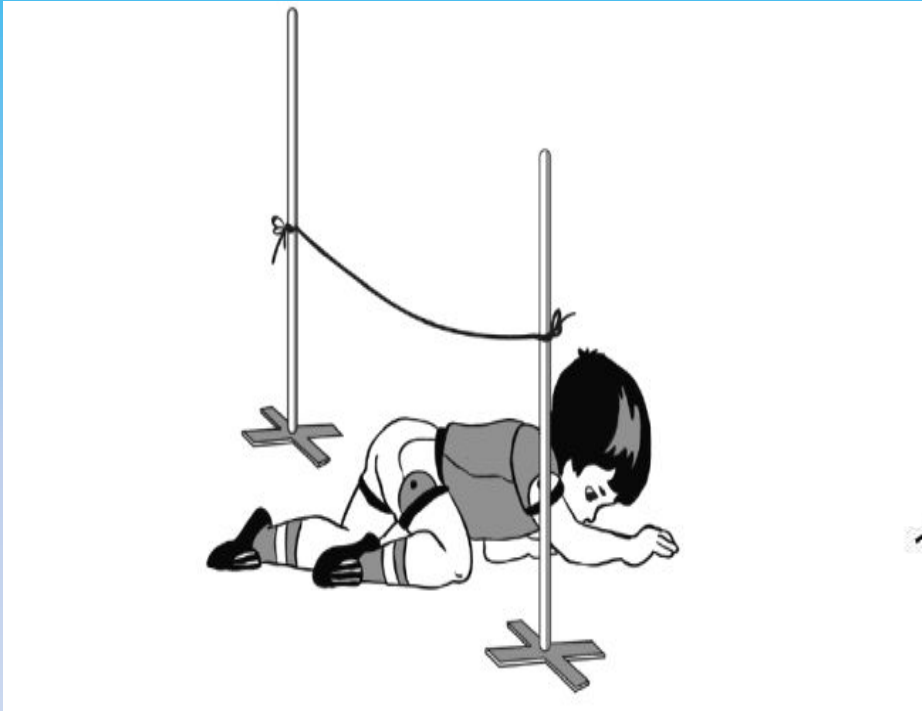
Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.



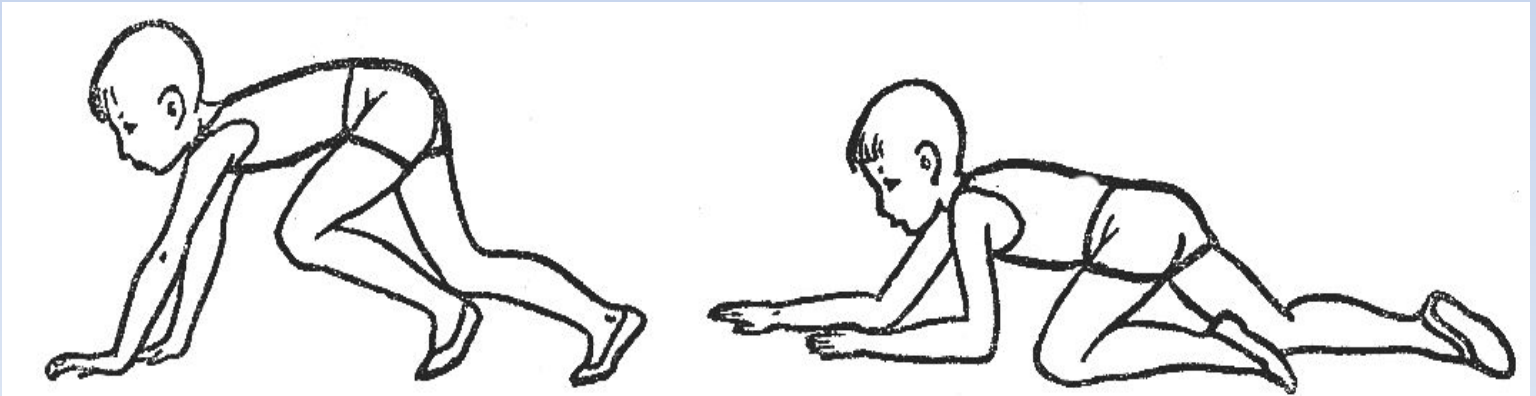
B-4





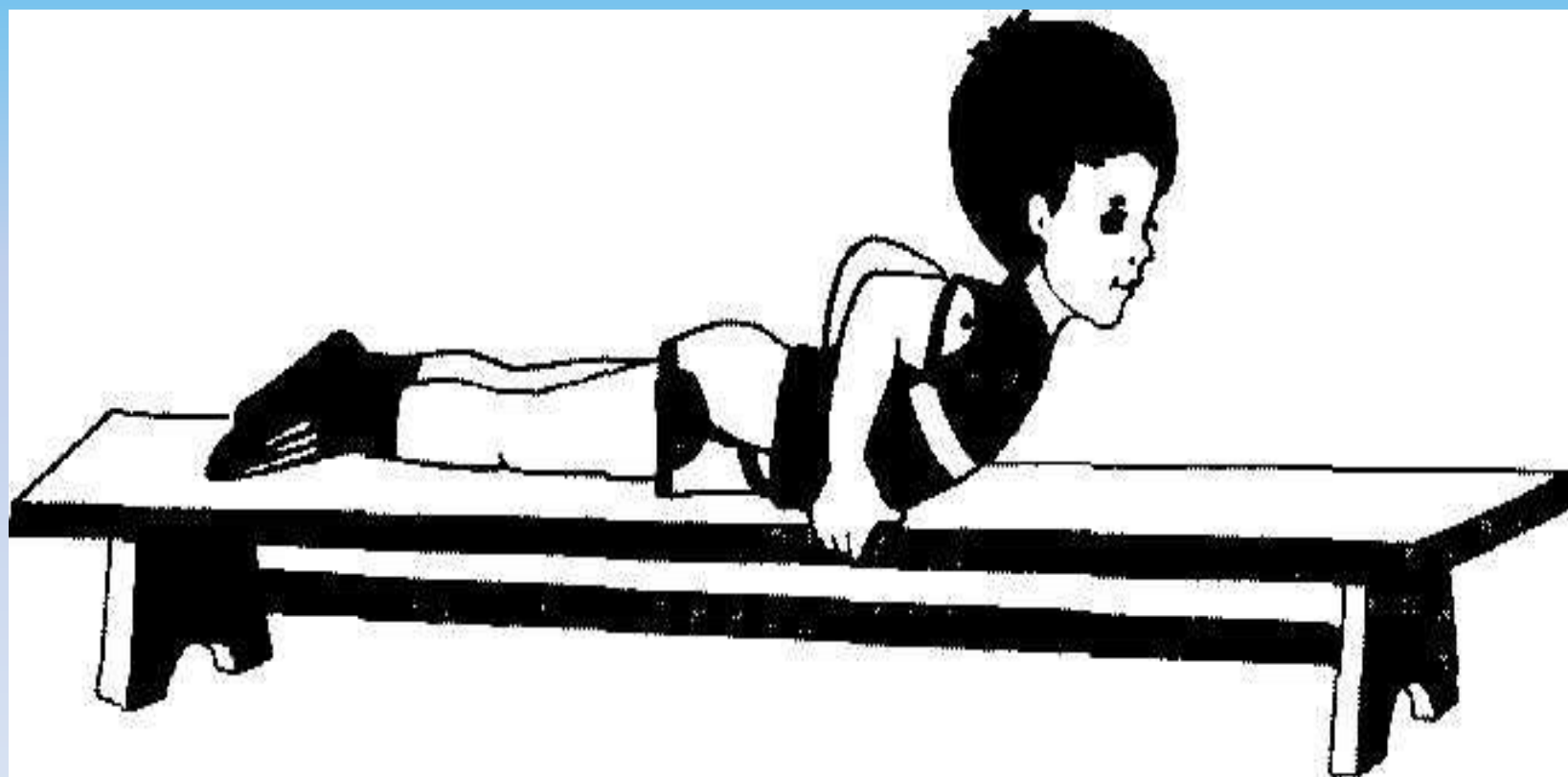






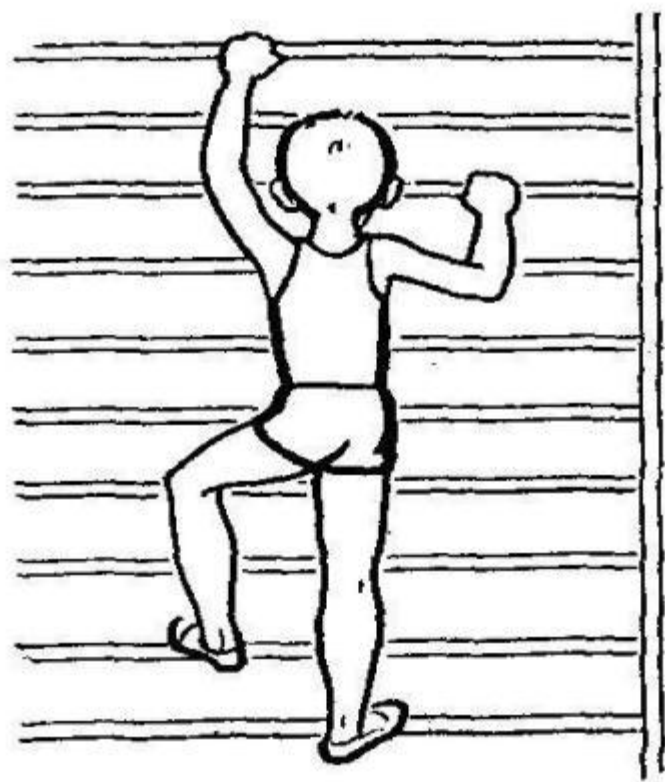




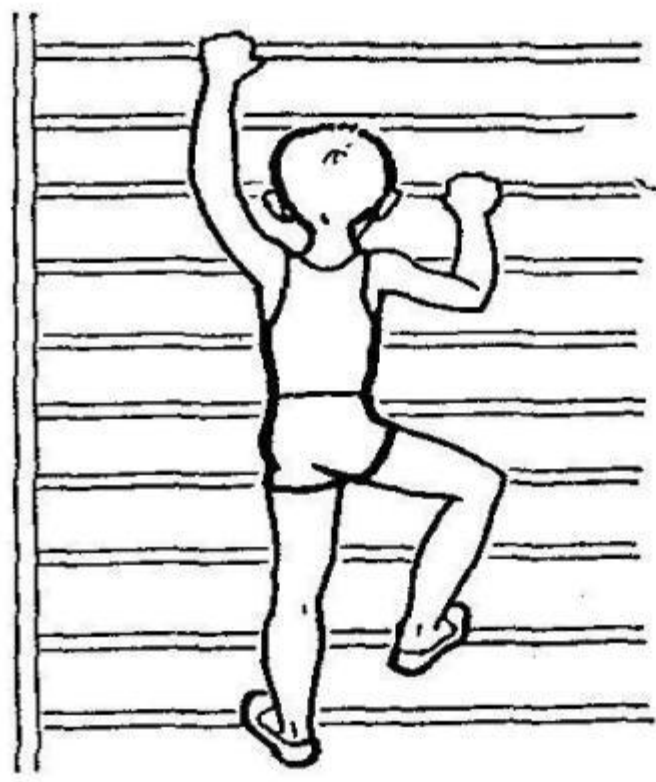








7



8





1



2

# ВЫВОД

Ежедневное упражнение в лазании обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений.

Для этого рекомендуется в групповых комнатах устанавливать гимнастические лестницы хотя бы в один пролет, а на участке - трибуны с вышками, заборчики, стойки с канатами и шестами. В процессе лазанья воспитываются необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность.