

**Организация и методика проведения
строевых
общеразвивающих упражнений
СНОВНЫХ**



Гимнастика: организация и методика проведения строевых, общеразвивающих упражнений, основных видов движений.

В детском саду гимнастика представлена строевыми, общеразвивающими упражнениями, а также основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

Строевые упражнения

Строй – это удобное и целесообразное размещение занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте. Строевые упражнения обеспечивают организацию детей в любом виде упражнений, во всех формах работы по физическому воспитанию.

В строевых упражнениях различают:

построения в колонну, в шеренгу, в круг, в полукруг, в рассыпную;

перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; из колонны в круг или несколько кругов; из одной шеренги в две или несколько и т.п.;

повороты на месте и в движении налево, направо, кругом;

смыкания и размыкания;

передвижение строем.

Строевые упражнения – совместные действия занимающихся в том или ином строю. Это средство разностороннего развития дошкольников. Они способствуют формированию у детей правильной осанки, развивают навыки пространственной ориентировки, глазомер, ловкость, быстроту реакции и другие физические качества.

Понятие о разных видах строя расширяют общий и двигательный опыт детей. Словесные обозначения строевых упражнений и связанных с ними действий обеспечивают взаимопонимание воспитателя и детей и делают результативным обучение навыкам строя.

Методика руководства строевыми упражнениями должна учитывать готовность детей к выполнению упражнений определенной сложности и стимулировать самостоятельность действий.

Построение в колонну. *Колонна* - размещение друг за другом в затылок на расстоянии вытянутой руки (одного шага).

Построение в колонну осуществляется вдоль длинной стороны спортивной площадки, начиная от верхнего правого угла. Воспитатель становится лицом к детям в голове колонны, на один шаг справа от направляющего. Таким образом, все дети, от направляющего до замыкающего, находятся в поле зрения воспитателя. (Если от внешней стороны каждого глаза провести условную прямую под углом в 45°, то пространство между этими линиями и будет "полем зрения" - все предметы, находящиеся в поле зрения, видятся отчетливо.)

Воспитатель должен стоять перед строем в основной стойке, служить примером для детей.

В младшей группе дети строятся в колонну на дорожке из клеенки или картона, около расставленных в ряд кубиков (на расстоянии 35-40 см) или вдоль лежащей на полу веревки, между двумя начерченными линиями, вдоль одной линии и др. На первом этапе обучения обязательно используются зрительные ориентиры, сначала объемные, затем плоскостные.

Построения трудны и утомительны для малышей. Поэтому на первых порах надо проводить их в форме игровых заданий. Например: "Посмотрите, как красиво выстроились друг за другом матрешки... Подойдите и станьте рядышком, кто с какой матрешкой хочет... Вот и вы построились друг за другом. Сейчас мы пойдем гулять, куда кому нравится, а потом опять придем к своим матрешкам..."

В последующем матрешек (или другие игрушки) можно поставить в начерченные мелом кружочки - можно "пойти гулять" с матрешками, а потом принести их в домик (кружочки).

Через несколько занятий можно начать "учить матрешек ходить друг за другом".

В средней группе дети должны знать название строя и свое место в строю. Для быстрого и качественного построения целесообразно использовать естественные ориентиры - архитектурные детали помещения, предметы убранства групповой комнаты, стационарную разметку спортивного зала, игровое оборудование и растения и растения на игровом участке и др. Ориентирами могут быть и сами дети - направляющий, средний, замыкающий. Значимость самого маленького по росту ребенка надо подчеркнуть тем, что после него никто не должен становиться.

В средней группе так же эффективны игровые задания, естественно, более сложные, чем в младшей группе. Например, по сигналу воспитателя "Построиться!" дети становятся в колонну на одной стороне площадки. Затем по сигналу разбегаются в рассыпную, а потом снова по сигналу занимают свои места. Постепенно усложняя задание, надо учить детей строиться в разных местах площадки - на противоположной стороне, на средней линии, но обязательно вдоль. Поэтому при выполнении задания можно использовать зрительные ориентиры: на одной стороне площадки красный флажок, на другой - синий. Дети образуют колонну у соответствующего флажка. Варьируя игровое задание, можно предложить девочкам строиться отдельно от мальчиков, в любом порядке или по росту и т.д.

Дети старшей группы должны уметь строиться быстро, четко, знать, как стоять в строю, как равняться, как проверять свое положение в строю, понимать смысл и значение команд и распоряжений. Словом, объем и содержание требований к старшим детям значительно возрастает. Однако нельзя забывать об особенностях возраста, игнорировать специфику дошкольного обучения категорично требовать от дошколят выполнения всех традиционных для строя действий. Даже команда как прием обучения, требующий одновременных и четких действий не должна быть лишена игровых оттенков, особенно на первом этапе. Приведем пример: "Ребята, вы должны успеть построиться в колонну, пока я считаю до трех: "Внимание! В колонну стройся!.. Раз, два ... три!" Или: "Будем учиться останавливаться по команде: "Стой!.. Раз - два!" как настоящие физкультурники. Давайте попробуем... Затем обязательно следует оценка действий детей, но она должна быть только доброжелательной даже в отношении тех, кто не сумел, к примеру, приставить вовремя ногу.

Вместе с тем старшие дети должны быть достаточно самостоятельны в выполнении строевых упражнений, чему способствуют игровые задания типа "Построй, как хочешь".

Например: "В колонну стройся!.. Сейчас вы пойдете в рассыпную. Тот, кого я назову, должен быстро выбежать на край площадки и рукой подать всем детям сигнал, как надо построиться: рука, поднятая вверх, означает «Стройся за мной в колонну!». Строить колонну можно в любом месте зала, но обязательно вдоль".

Умение строиться в колонну закрепляется в таких играх, как "Чье звено быстрее построится", "Ищи вожатого", в которых воспитателю следует оценивать не только быстроту выполнения задания, но и качество построения - равнение в строю, дистанцию.

В интересной форме можно предложить дошкольникам становиться в колонну строго на свое место. В игре "Репка" (аналог игры "Чье звено быстрее построится") каждая колонна состоит из семи человек - репка, дедка, бабка, внучка, жучка, кошка, мышка. Критерием правильности построения послужат маски - шапочки и детали костюмов. Такая игра украсит любой праздник. Используя интерес детей к игре, можно совершенствовать конкретные навыки строя, отдавая следующие команды: стоять в основной стойке, ноги в коленях выпрямить, плечи развернуть, подтянуть живот, смотреть перед собой, руки повернуть ладонками к бедру, расстояние до стоящего впереди определить на глаз и т.д. В основе всех этих требований лежат игровые задания типа "Кто лучше построится".

Злоупотреблять при обучении дошкольников методом команд не следует. Выполнить устный приказ со всеми его атрибутами затруднительно даже для старших детей. Выполнение команд - не самоцель, а средство организации. Поэтому следует применять самые доступные детям команды, которые, кстати, они с удовольствием переносят в свои игры: «В колонну становись!», "На месте (или «В обход по залу») шагом - марш!", "На месте - стой, раз - два!"

Во всех других ситуациях вполне убедительными средствами коррективы строя являются распоряжения ("Подравняйтесь!", "Проверьте расстояние на глаз, руки не поднимайте!") и указания ("Не опускайте голову!", "Поднимайте ногу выше!") и др.

Построение в шеренгу. *Шеренга* - строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону, с интервалом в одну ладонь, приставленную к бедру.

В помещении и на открытой площадке дети строятся и шеренгу спиной к источнику света, чтобы он не мешал им наблюдать за действиями воспитателя, который стоит напротив, лицом к детям,

Обучение детей построению в шеренгу ведется аналогично построению в колонну. В младших группах используются игровые задания с применением зрительных ориентиров - предметов и игрушек, стационарной разметки зала, а также естественных ориентиров - игрового и физкультурного оборудования на участке, деревьев и пр.

По мере накопления опыта задания усложняются для того, чтобы дети учились воспринимать смысловую сторону упражнений и контролировать свое поведение: уметь равняться - носки ставить на линию; проверять интервал, приставляя ладонь к бедру; знать свое место в шеренге; строиться быстро, в разных местах площадки; без помощи ориентиров.

Разнообразие и сложность заданий зависят от конкретных педагогических задач и уровня обученности детей.

Построение в круг. Круг - самый доступный вид строя. Даже в начале обучения построиться в круг можно без всяких пособий, просто взявшись за руки. Однако, чтобы круг был ровным и каждому было удобно стоять, а в дальнейшем делать круг без помощи воспитателя, целесообразно использовать зрительные ориентиры. Малышам они помогают разместиться для выполнения общеразвивающих упражнений, поэтому кубики, флажки, погремушки заранее раскладываются на полу по кругу. Для старших ребят такие ориентиры иногда служат критерием оценки при выполнении заданий соревновательного типа ("Чей круг самый ровный?").

Сначала ориентиры используются для каждого ребенка, в последующем - один для всех. Он обозначает центр, вокруг которого надо построиться. Объемные ориентиры постепенно заменяются плоскостными, а потом и вовсе убираются за ненадобностью.

При построении в круг воспитатель становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того, чтобы все дети видели лицо воспитателя, он должен время от времени перемещаться по кругу.

Построение в рассыпную. Оно означает размещение детей на площадке без точно установленных ориентиров. Главный критерий: вытянув руки вперед и в сторону, никому не мешать. Размещение в рассыпную в младших группах предшествует четкому построению. В последующем построение в рассыпную используется во всех группах в разных ситуациях - при выполнении общеразвивающих упражнений, в подвижных играх и др.

Место воспитателя во всех случаях - на краю площадки, спиной к короткой стене, чтобы все дети были в поле зрения.

Перестроения. Это переходы из одного строя в другой. Практическая необходимость перестроения возникает на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике, когда после вводной ходьбы нужно разместиться для выполнения общеразвивающих упражнений. Кроме того, отдельные специальные упражнения, формирующие навыки строя, выполняются во время ходьбы.

В младшей группе дети чаще всего выполняют общеразвивающие упражнения в кругу. Если они движутся колонной вокруг расставленных на полу кубиков, то перестроение в круг совершается естественно: дети подходят к предметам. Если используется один ориентир, вокруг которого должен быть образован круг, или ориентира вовсе нет, воспитатель перестраивает малышей в круг, предложив им взяться за руки, а сам соединяет "хвост" и "голову" колонны. Чтобы увеличить размер круга, надо всем вместе сделать шаг назад, после чего опустить руки.

Аналогично можно построить круг из шеренги: дети, стоящие на линии или у стены, берутся за руки. Воспитатель заводит образовавшуюся цепочку к противоположному флангу. В этом случае лучше использовать ориентир в центре площадки - игрушку, обруч и т.п.

В средней группе дети перестраиваются на общеразвивающие упражнения из одной общей колонны в несколько колонн, которые принято называть звеньями. Звеньев должно быть немного (3-4) и размещаться они должны вдоль площадки. Звенья выводят вперед назначенные воспитателем звеньевые. К моменту подачи команды или распоряжения о перестроении воспитатель должен занять соответствующее место, что дает возможность корректировать перестроение. Воспитатель является ориентиром для детей, они выходят "на него".

На первых порах дети останавливаются перед перестроением, и звенья выводятся вперед по очереди. Используются зрительные ориентиры. В последующем звенья "идут на воспитателя" одновременно и останавливаются в установленном месте, за 2—2,5 м до воспитателя.

Во время выполнения упражнений воспитатель стоит напротив свободного пространства, а не перед звеном. Ест звеньев четыре - между вторым и третьим, если три педагогу следует перемещаться из одного пролета в другой при показе упражнений.

После окончания упражнений все звенья выполняют непродолжительную ходьбу на месте: "На месте шагом марш!.. Первое звено, вперед - марш!.." - звено начинает ходьбу в обход. Звеньевые последующих звеньев шагают на месте до тех пор, пока к ним приблизится замыкающий предыдущего звена.

В старшей группе дети должны уметь перестраиваться в звенья через середину по три. Они также «выходят на воспитателя» от противоположной короткой стены. Дети первой тройки разводят руки в стороны, обозначая тем самым интервал. Остальные равняются на них. Такой способ перестроения активно формирует навыки пространственной ориентировки, быстроту реакции, ее сообразительность, самостоятельность в отличие от перестроения с помощью звеньевых, когда большинство детей перемещаются бездумно.

Обратное перестроение происходит так: дети должны на ходу сомкнуть строй и повернуться направо после чего, разворачиваясь влево, тройка за тройкой движется в обход, создавая общую колонну. В старших группах используется также перестроение из колонны по одному в колонну по четыре *дроблением* и *сведением*. Такое перестроение красиво смотрится на физкультурных праздниках, особенно, если для выполнения упражнений применяются разные предметы, например в крайних звеньях - флажки, в стоящих середине - «султанчики».

Порядок перестроения дроблением и сведением таков: по сигналу колонна движется «на воспитателя» через середину площадки от короткой стены; когда направляющий дойдет до противоположной стены, подается команда: "Налево и направо через одного в обход - марш!"; когда направляющие колонны встретятся, подается команда: «Через середину парами - марш!»; затем: "Пара - направо, пара - налево - марш!"; и наконец: "На середину четверками - марш!".

Обратное перестроение называется *разведением* и *слиянием*.

Упражнения на перестроение во время ходьбы преследуют разные цели. Зачастую меняется не только строй, но и способ движения, и направление, стимулируется проявление разных физических и интеллектуальных качеств, например, старшие дети идут в колонне обычным шагом, а по сигналу разворачиваются в шеренгу (у длинной стены) и идут поперек зала на носках или гимнастическим шагом, или подскоками, затем снова, повернувшись налево, идут колонной. Таким образом, дети выполняют задания, приучающие их контролировать свои действия. Не случайно такие упражнения обязательно имеют место во вводной части физкультурных занятий, которая по педагогической направленности является организационной.

Чаще других в перестроениях используется движение в рассыпную: колонна по сигналу "рассыпается", дети движутся хаотично, а по следующему сигналу снова строятся в колонну. В зависимости от возраста детей можно по-разному варьировать целевые установки: строиться быстро, вставать на свои места по росту - в старших группах или просто строиться - в младших. В первую половину года во второй младшей группе такие задания даются без обратного перестроения: из положения в рассыпную дети строятся с помощью воспитателя в круг или исполняют упражнения, оставаясь на своих местах, там, где их застал сигнал.

Интересно перестроение из колонны или шеренги в несколько кругов (старшая группа). Воспитатель назначает звеньевых (3-4) в момент построения в колонну. Во время ходьбы в обход по залу по сигналу, который подается, когда колонна находится в положении вдоль площадки, каждый звеньевой ведет свое звено влево, и оно продолжает движение по автономному кругу. Обратное перестроение совершается естественно: каждый звеньевой выводит звено на край площадки, вливаясь в общую колонну.

Во всех группах используется перестроение на ходу из колонны по два в колонну по одному и наоборот. Выполнять это задание дети должны быстро и умело, не меняя темпа движения. Планируя такое перестроение целесообразно предложить ребятам сразу построиться колонну парами, чтобы каждому было изначально ясно; к кому он должен подстроиться в нужный момент.

В младшей группе это задание выполняется с помощью зрительных ориентиров. У противоположной стены (стороны площадки) начерчена узенькая дорожка (20 - 25 см) - "по ней вдвоем нельзя пройти": пары разбиваются, дети идут друг за другом, а в конце дорожки опять берутся за руки.

Можно предложить дошкольникам следующее задание: после ходьбы парами по сигналу воспитателя дети, идущие слева, т.е. по внутреннему кругу, становятся за идущими справа, т.е. по внешнему кругу, а не наоборот, внешний круг больше по площади.

Целесообразность применения такого приема, подготавливающего перестроение, как расчет "на первый второй" сомнительна для использования в работе с детьми дошкольного возраста.

Повороты. Они выполняются дошкольниками направо, налево (90°), в поворота направо, налево (45°), кругом (180°), как на месте, так и в движении. Способы поворотов используются простейшие - переступанием и прыжком. Существующий в физкультуре для взрослых поворот «по разделениям» дошкольникам практически недоступен и применять его нецелесообразно. Поворот переступанием - самый доступный и естественный способ действия и потому в формулировке команды его можно не называть, а только обозначить направление движения: «Напра-во!», «Нале-во!» Если поворот совершается прыжком, надо командовать: «Прыжком, напра-во!»

Поворот кругом на месте выполняется в левую сторону (через левое плечо).

Размыкания и смыкания. *Размыкания* - способы увеличения интервала или дистанции строя. *Смыкания* приемы уплотнения разомкнутого строя. Приемы варьирования строя используются при подготовке к выполнению упражнений и игровых заданий и после их окончания. Выполняются они как на месте, так и в движении в различных построениях - в колоннах, в шеренгах, в кругу.

Размыкание выполняется обычным шагом, приставными шагами, прыжками, бегом. Расстояние (интервал, дистанция) определяется шагами, зрительными ориентирами, вытянутыми вперед или разведенными в сторону руками. Подавая команду к размыканию, надо называть величину дистанции (или интервала), способ выполнения, направления действий. Например: "От середины на вытянутые руки - разомкнись!" Или при перестроении на общеразвивающие упражнения: "Через середину по три, шагом - марш! Первая тройка, руки в стороны - ставь!" После окончания упражнений в разомкнутом строю: «Вперед сомкнись!»

В работе с дошкольниками используются самые простые способы размыкания и смыкания и для их выполнения чаще прибегают к распоряжениям, реже - к командам.

Во время всех перемещений воспитатель должен находиться на краю площадки, чтобы видеть всех детей и совершенствовать навыки строя.

Обучение детей строевым упражнениям.

Построения, перестроения, размыкания смыкания, повороты, проводимые в каждом занятии, способствуют организованному и быстрому размещению детей в зале или на площадке, приучают их быстро находить свое место в строю, соблюдать порядок и согласованность, повышают эмоциональное состояние и дисциплинирует детей.

Возраст	Основные задачи	Распределение строевых упражнений по возрастным группам	Методика обучения
Младший возраст	Приучать действовать совместно в общем для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях	Построения: в круг, в пары, друг за другом, подгруппами и всей группой с помощью воспитателя	Малышам легче всего встать в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг из длинной веревки. Малыши могут стоять в собственном построении
Средний возраст	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения	Построения и перестроения: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно); нахождение своего места в строю; повороты на право, налево, кругом, переступанием на месте	Наряду со свободным построением в круг вводится построения в колонну по два, по три, по четыре (ведущих назначает воспитатель) или дети перестраиваются самостоятельно в звенья, иногда используется свободное построение у заранее расположенных предметов. Основным является построение в три колонны или три звена. При свободном построении пособия подготавливаются заранее. Их раскладывают по – разному: в шахматном порядке, по пересекающимся линиям или параллельно. По сигналу каждый ребенок занимает место у любого пособия
Старший возраст	Учить быстро перестраиваться на месте и вовремя движения, равняться в колонне, шеренге, круге	Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; перевороты на месте налево, направо переступаем, в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге, в круге – на вытянутые руки в стороны; размыкание и смыкание при построении в три колонны приставными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной колонны в две; из одного круга – в два; остановка после ходьбы одновременно	Новым является построение в несколько кругов у пособий (у больших обручей), построение в шахматном порядке (после того как дети встанут в 3 – 4 колонны, второй и четвертой колонне дается команда сделать два шага назад или вперед, затем все поворачиваются направо или налево). Построение в один круг используется для упражнений с мячами скакалками. Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, скорости выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используется указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров

Организация и методика обучения основным движениям

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Они называются основными потому, что человек ими пользовался с давних времен как средством передвижения, добычи пищи и защиты от нападения. Эти движения и в настоящее время имеют важное значение для человека: одни из них (ходьба, бег) являются способами передвижения; другие используются в естественных условиях (прыжки через канавку); третьи (ходьба и бег на месте, ходьба скрестным шагом, бросание и ловля мяча и др.) применяются для решения задач физического воспитания.

Основные движения укрепляют все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую, 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. Основные движения, проводимые под музыку и выполняемые совместно группой детей, вызывают положительные эмоции, способствуют развитию ритма, воспитанию согласованных действий в коллективе. Оздоровительное значение основных движений увеличивается, если они организуются на свежем воздухе.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребенок должен усвоить показанное ему движение и суметь действовать в соответствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно.

Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно – волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий. Дети воспринимают красоту совместных дружных действий – прошли ровной колонной, одновременно и четко выполнили подскоки.

Для равностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, доступных дошкольникам. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества.

Развитие движений во многом определяется благоприятными окружающими условиями, стимулирующими подвижность детей. Рациональное использование площадки, природного окружения предоставляет воспитателю большие возможности для расширения осваиваемых детьми движений, их разнообразия и постоянного обновления.

Воспитателю необходимо знать основную технику движений, уметь их показать с учётом возраста детей, подобрать соответствующие игры для совершенствования

движений. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям; от занятия к занятию, от игры к игре ставить новые задачи, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности.

Ходьба

Ходьба – циклическое движение. В результате закономерного повторения одних и тех же действий происходит чередование напряжения и расслабления мышц. Это обеспечивает их продолжительную работоспособность на высоком уровне. Величина нагрузки на мышцы зависит от вида ходьбы, скорости движения, условий проведения (в зале, на участке детского сада, на пересечённой местности), от конкретных педагогических задач, объем и содержание которых согласуется с уровнем обученности детей (этапа обучения, его возрастной направленности).

Виды ходьбы: обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба широким шагом, ходьба приставными шагами (прямо и боком), ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, ходьба скрестным шагом, гимнастическая ходьба.

До овладения ходьбой ребенок проходит как бы ряд подготовительных к ней двигательных действий, имеющих большое значение для укрепления мышц и формирования координации. Поэтому уже на первом году жизни следует создавать необходимые условия и проводить соответствующую воспитательную работу с детьми.

Правильное обучение ходьбе основывается на знании возрастных особенностей детей, уровня развития движений и двигательных качеств - быстроты, ловкости, выносливости.

При обучении малышей наиболее эффективен показ движений. Показывая ходьбу, воспитатель должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не утрируя хорошую осанку. Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок.

В обучении ходьбе старших дошкольников уже большее место занимает объяснение правильных навыков, сознательное стремление детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой. Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно давать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры. Не следует начинать обучение с ходьбы в колонне друг за другом, так как детям с еще неустойчивым навыком трудно приспособиться к темпу и длине шага идущего впереди.

Малыши часто наталкиваются на впереди идущего или, наоборот, отстают. Упражняя детей в ходьбе, их надо расположить так, чтобы они не мешали друг другу, например свободной группой или в шеренгу. Нужно указать детям направление, по которому надо двигаться, дать интересное задание - дойти до дерева, большого камня, до флажка. Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или 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. Музыка способствует равномерному, легкому и красивому передвижению детей. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках,

Правильное выполнение ходьбы в значительной степени обусловлено четким руководством воспитателя, его умением задать правильный темп, предвидеть возможности появления ошибок и вовремя устранить их. Не следует стремиться, чтобы

дети во время ходьбы увеличивали длину шага или темп передвижения. Этим нарушается ритм, равномерность, естественность движений, расстраивается координация.

Методика обучения ходьбе

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Нет согласованности движений рук и ног; не сформирована ступня – дети «шлёпают» ею во время ходьбы, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд; ребёнок при ходьбе наступает всей ступнёй; при ходьбе ребёнок опускает голову, смотрит себе под ноги; темп ходьбы неустойчив; плохо используется пространство зала	Учить детей ходить со свободными, естественными движениями рук; учить ходить с высоким подниманием колен; учить перешагивать через предметы; учить ориентировке в пространстве	Обращать внимание на положение туловища и головы во время движения (голова поднята, туловище выпрямлено), при ходьбе обращать внимание на то, чтобы дети не «шаркали» ногами, не смотрели под ноги; используются дополнительные ходьба: на носках, высоко поднимая колени; обходя предметы; меняя направление; по кругу, не держась за руки; приставными шагами, вперёд, в стороны; чередуя ходьбу с бегом; перешагивая через предметы
Средний дошкольный возраст	Ходьба вполне уверенная, с чётким соблюдением намеченного направления. Движения рук ещё не энергичны и выполняются с маленькой амплитудой. Плечи напряжены, туловище недостаточно выпрямлено, зато голова при ходьбе «смотрит» вперёд. Увеличивается длина шага, устанавливается ритмичность шагов. В целом ходьба ещё недостаточно совершенна. Часто встречаются отсутствие правильной осанки, «шарканье» ногами, скованные движения	Формировать правильную осанку Учить детей ходить по наклонной плоскости Знакомить детей с техникой приставного шага Учить координировать движения рук во время ходьбы	Обращать внимание на движение рук во время упражнения, на положения туловища (плечи расправлены, спина прямая), на постановку стопы (перекат с пятки на носок) Следить за правильной осанкой Упражнения: ходьба с мешочком на голове (руки на поясе или в стороны, плечи отведены назад); на носках, пятках, внешней стороне стопы; мелкими и широкими шагами; «змейкой» между

			расставленных предметов и т.д.
Старший дошкольный возраст	Согласованность движений рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях группой, правильное положение тела (туловище выпрямлено, голова – прямо). В индивидуальных заданиях дети теряются	Учить детей правильно дышать Учить детей энергично размахивать руками Отрабатывать легкость походки и координацию движения	Обращать внимание на положения рук при ходьбе, на способ ходьбы размашистым шагом с постановкой ноги с носка. Упражнения: ходьба гимнастическим шагом; скрестным шагом; спиной вперед; с ритмическим притопыванием во время ходьбы; в приседе; с выпадами; с различными движениями рук; с закрытыми глазами и т.д.

Примерные упражнения в ходьбе

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Ходьба обычная в колонне	Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы
Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Ходьба в разных направлениях	Ходьба широким шагом
Ходьба на носках	Ходьба на пятках	Ходьба в приседе и полуприседе
Ходьба с высоким подниманием колен	Ходьба на внешней стороне стопы	Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками
Ходьба с выполнением заданий	Ходьба мелким и широким шагом	Ходьба скрестным шагом
Ходьба «змейкой»	Ходьба с разными положениями рук	Ходьба выпадами
Ходьба приставным шагом	Ходьба по кругу с переменной направления	Ходьба спиной вперед
Приставные шаги вперед и назад	Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад	Ходьба перекатом с пятки на носок
Ходьба в горку и с горки	Ходьба в чередовании с другими движениями	Ходьба гимнастическим шагом
Ходьба в разных направлениях		Ходьба «змейкой»

Ходьба между предметами		Ходьба в разных построениях
		Ходьба в чередовании с другими движениями
		Ходьба с преодолением препятствий
		Ходьба с закрытыми глазами (3 – 5 м)
		Продолжительная ходьба в спокойном темпе (35 – 45 мин)

Техника выполнения основных видов ходьбы

Вид ходьбы	Техника выполнения	Положение рук	Имитационные движения
1	2	3	4
Обычная ходьба	Нога ставится на опору с пятки, затем с перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание	Положение рук свободное	«Гуляют ножки» (младшая группа)
Ходьба на носках	Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности	Руки вверх	«К солнышку» «Великаны»
Ходьба на пятках	Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону	Согнутые в локтях руки обхватить за спиной	«Пингвины»
Ходьба с высоким подниманием коленей	Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Согнутая в колене нога поднимается вперед – вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз.	Руки в стороны. Взмахи руками. Руки вперед, пальцы сжаты в кулак	«Петушок» «Цирковая лошадка»
Ходьба широким шагом	Нога ставится перекатом с пятки на носок	Руки на пояс	«Гулливер»
Ходьба в приседе	Выполняется на полностью согнутых в	Руки на колени	«Гуси»

	коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо		
Ходьба в полуприседе	Выполняется на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо	Руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены	«Утенок»
Ходьба скрестным шагом	Одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу	Руки на пояс	«Веревочка»
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	Руки за спину	«Рак»
Ходьба приставным шагом	Шаг начинается с любой ноги: одна нога при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге	Различные положения рук	«Сороконожка»
Ходьба выпадами	Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Оставшаяся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ногой	Руки на колено. Руки к плечам – в стороны	«Силачи»
Спортивная ходьба	Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью	Махи руками вперед - назад	«Спортсмен»

Бег

Бег как и ходьба – циклическое движение, но отличается от нее не только темпом, но главным образом наличием *фазы полета*. Бег требует более совершенного ритма, устойчивого равновесия и согласованности действий.

Дети осваивают разные виды бега, что обусловливается педагогическими и бытовыми обстоятельствами.

При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки.

При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ.

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.

В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег (бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега) и может служить примером.

Для того 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.

Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги - не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.

Для воспитания выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Для детей первой и второй младших групп длительность бега составляет 30-60 с., для детей старших групп продолжительность бега увеличивается до 2-3 мин. Этот видбега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в игры «Летчики», «Космонавты» и др. и чередуя с преодолением некоторых препятствий (пройти по бревну, подлезть под веревкой, вбежать на горку и сбежать с нее).

Методика обучения бегу

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
1	2	3	4
Младший дошкольный возраст	Малыши еще не могут хорошо оттолкнуться от земли, пола, бегут тяжело, шаг у них мелкий, координация движений не у всех хорошо развита. Трудным для детей	Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками Учить детей бегать в определенном направлении Учить детей использовать все пространство комнаты или площадки	Обращать внимание на осанку детей во время бега. Длительность бега в младших группах составляет 30 – 40 с. Бег нужно чередовать с другими движениями, так как дети быстро устают. Обращать внимание на легкость бега,

	является коллективный бег	Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом	координацию движений. Учить бегу целесообразно небольшими группами. Бег сочетать с отдыхом. Каждый ребенок бежит в своем темпе, стараясь не наталкиваться на других – при беге стайкой в указанном направлении
Средний дошкольный возраст	Трудности в беге группой. Некоторые дети по прежнему наступают на все стопу	Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками Учить детей бегать в определенном направлении Учить детей использовать все пространство комнаты или площадки Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом	Особое внимание обращать на естественность, легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды бега. По мере освоения бега повышаются требования к его технике
Старший дошкольный возраст	Сравнительно высокий уровень координации движений, что дает возможность выполнять сложные упражнения	Воспитывать выносливость, ловкость, внимание Создавать привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями	Предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. Добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет 2 – 3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге на скорость (20 – 30 м). Более продолжительным становится бег в медленном темпе (1,5 – 2 мин.)

Техника выполнения основных видов бега в дошкольном возрасте

Виды бега	Техника выполнения
Обычный бег	Бег свободный, легкий, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед – вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперед, голова на одной линии с туловищем, грудь и плечи развернуты
Бег на носках	Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движение рук спокойные, расслабленные, в такт шагом. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс
Бег с высоким подниманием колен	Бежать, поднимая согнутую в колено ногу под прямым углом, ставить ее мягким, эластичным и в тоже время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс
Бег широким шагом	Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета. Ногу ставить с пятки перекатом на все стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободное и размашистые
Бег с крестным шагом	Выполнять захлестом почти прямых ног: правой – влево, лево - вправо
Бег прыжками	Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед - вверх
Бег в быстром темпе	Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движение рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед
Медленный бег	Выдерживать небольшой темп, не ускоряясь и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движение рук спокойное, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены
Челночный бег	Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движение рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте

Примерные упражнения в беге

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Бег в колонне	Бег в колонне по одному и парами	Бег на носках
Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку	Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	Бег отводя ноги, согнутые в коленях
Бег за предметом или с	Бег «змейкой», обегая	Бег широким и мелким

ним	поставленные в ряд предметы	шагом
Бег в разных направлениях	Бег с ускорением и замедлением темпа	Бег поднимая вперед прямые ноги
Бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 – 20 м)	Бег со сменой ведущего	Бег высоко поднимая колени
Бег по прямой и извилистой дорожке	Бег по узкой дорожке, между линиями	Бег прыжками
Бег в чередовании с ходьбой	Бег широким шагом	Бег с выполнением заданий
Бег между линиями	Бег в быстром темпе (расстояние 15 – 20 м)	Бег в разных стартовых положений
Бег с остановкой	Бег в медленном темпе (1 – 1,5 мин)	Бег из разных стартовых положений
Бег со сменой направления	Бег в чередовании с ходьбой (40 – 60 м)	Бег в быстром темпе (10 м)
Бег с ловлей и увертыванием		Бег на скорость (20 – 30 м)
Бег в медленном темпе (50 – 60 с)		Челночный бег (5 раз по 10 м)
Бег в быстром темпе (расстояние 10 м)		Чередование ходьбы и бега (на 3 – 4 отрезка пути по 100 – 150 м каждый)
		Бег в среднем темпе по пересеченной местности (150 – 300 м)
		Медленный бег (1,5 – 3 мин)

Прыжки

Прыжок - движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм.

Прыжок состоит из **четырёх фаз**:

- 1) подготовительной - принятие исходного положения или разбег;
- 2) основной - отталкивание;
- 3) полет,
- 4) заключительной - приземление.

Существует несколько **видов прыжков**:

- прыжки в длину с места,
- прыжки в длину с разбега,
- прыжки в высоту с места,
- прыжки в высоту с разбега.

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.

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, порой довольно высоких; предохраняет от развития плоскостопия.

На первых этапах обучения большое значение приобретает показ прыжка, при этом особое внимание уделяется мягкому приземлению. 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. Детям 5-6 лет уже можно объяснить, почему надо приземляться мягко. Впоследствии они убеждаются, что спрыгивать на прямые ноги неудобно. Поэтому старшие дети должны выполнять приземление легко, уверенно, одним слитым движением. Мягко опустившись сначала на носки, перейти затем на всю стопу и выпрямить ноги. Воспитатель варьирует задания, добиваясь от детей правильного приземления во всех упражнениях: подскоках на месте и в движении, прыжках в высоту и в длину.

Важным элементом прыжка является отталкивание от опоры. Оно должно быть достаточно сильным, энергичным, а главное - своевременным, быстрым, иначе даже большая мощность толчка, но в замедленном темпе не приведет к нужному результату.

Методика обучения подпрыгиванию

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
Младший дошкольный возраст	На первом этапе дети не умеют отталкиваться двумя ногами. Не сформирована ступня, недостаточно координированы движения	Вызвать желание детей повторять движения. Учить подпрыгивать в ровном темпе или с замедлением, ускорением.	Обращать внимание на то, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкивались от земли и мягко приземлялись, эластично сгибая ноги. Следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно,

			ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом.
Средний дошкольный возраст	У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня	Учить подпрыгивать на месте с разным положением рук. Чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной	Следить за дыханием: дети должны дышать ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с отдыхом
Старший дошкольный возраст	Дети начинают понимать взаимозависимость двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься, тем выше прыгнешь	Применять приземление в определённое место – стимулировать сильные, точные и ритмичные движения. Приучать детей контролировать и оценивать свои действия, сравнивать их с действиями других детей	Обучать маховым движениям, объясняя и показывая, что это действие увеличивает дальность полёта. Дети совершают дополнительные движения (ноги вместе, врозь, скрестно)

Методика обучения прыгиванию

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
Младший дошкольный возраст	У детей не сформирована ступня, прыжки с большой высоты могут быть для них травмоопасными: в фазе полёта дети не успевают разогнуть ноги и приземлиться на согнутые ноги. Недостаточно развита сила мышц нижних конечностей, а также слаженность мышечных групп рук, ног и туловища. Недостаточна координация движений	Учить малышей мягко приземляться на полусогнутые ноги. Дети должны уметь спрыгнуть с высоты 5 – 10 см, к концу года – с высоты 15 – 20 см Вызвать у детей желание повторить действие Дети должны овладеть правильными исходным положением	Обращать внимание на то, чтобы дети не спрыгивали с высоты более 10 – 15 см. Обращать меньше внимания на толчок и взмах руками
Средний дошкольный возраст	У детей недостаточно развита сила мышц нижних конечностей и слаженность мышечных групп рук, ног и туловища.	Учить детей соответствующим образом реагировать на распоряжения «Приготовиться!.. Замахнуться!..Прыгнуть»	Обращать внимание на то, чтобы дети не спрыгивали с высоты более 10 – 20 см. Обращать меньше внимания на толчок и

	Недостаточна координация движений, не окрепла ступня	Стимулировать проявление различных физических качеств в задании приземлиться на начерченной линии, в круге, в квадрате	взмах руками
Старший дошкольный возраст	У детей есть стремление прыгать далеко, умение оттолкнуться, но они не умеют рассчитывать силу толчка	Учить детей приземляться не просто в круг, а в центре круга (кто точнее приземлится) Учить прыгивать разными способами: вперёд, в сторону, спиной вперёд, с поворотом в полёте Учить соизмерять силу толчка с расстоянием, рассчитывать точность приземления в определённое место	Обращать внимание на то, чтобы дети не спрыгивали с высоты более 35 – 40 см. Обращать меньше внимания на толчок и взмах руками

Методика обучения прыжку в длину с места

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Приземляются тяжело на всю ступню	Учить детей синтезировать приобретённые умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени. Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги Учить реагировать на ориентиры	Обращать меньше внимания на толчок и взмах руками. Внимание обращать на приземление на полусогнутые ноги
Средний дошкольный возраст	У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня	Учить детей сочетать отталкивание с резким взмахом рук Учить поддерживать равновесие при приземлении, вынося руки вперёд	Обращать внимание на глубину приседа – он не должен быть глубоким. Обращать внимание на сильный толчок и резкий взмах руками
Старший дошкольный возраст	Дети не умеют группировать в полёте и выносить ноги вперёд. Не умеют рассчитывать точность приземления в определённое место	Учить детей рассчитывать точность приземления в определённое место Учить группировать в полёте и выбрасывать вперёд ноги Соизмерять силу	Не следует добиваться большой длины прыжка, обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа. Детям трудно

		толчка с расстоянием, которое надо преодолеть	удерживать равновесие при глубоком приседе
--	--	---	--

Методика обучения прыжку в длину с разбега

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	–	–	–
Средний дошкольный возраст	–	–	–
Старший дошкольный возраст	У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Дети могут принимать в полёте более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Дети могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию: взрыхлить верхний слой в прыжковой яме	Учить детей примерно определять длину, доступную для выполнения прыжка Учить сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки Воспитывать активность, инициативу, самостоятельность, смелость, быстроту мышления, сообразительность	Обращать внимание на технику выполнения, при приземлении на глубину приседа, на мягкое эластичное приземление с носка на всю ступню. Разбег не должен превышать 4 – 5 м. При большом разбеге детям трудно рассчитывать расстояние, правильно сделать толчок и приземлиться. Дети должны уметь преодолеть длину около 100 см

Методика обучения прыжку в высоту с места

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Дети прыгают тяжело на все стопу. Их ступня не сформирована, движения не координированы	Вызвать желания детей повторять движения Учить детей мягко приземляться на полусогнутые ноги	Обращать внимание на обучению отталкиванию, следить за тем, чтобы дети подпрыгивали, сильнее отталкиваясь, не сгибая колени. Следить за тем, чтобы не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично
Средний дошкольный возраст	Неокрепшая ступня ребенка. У детей нет понятия о взаимозависимости двигательных	Чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной Дети должны освоить подпрыгивания на	Следить за дыханием детей: дети должны дышать ровно, ритмично. Чередовать физические нагрузки с

	действий	месте с разными положениями рук	отдыхом
Старший дошкольный возраст	Дети начинают понимать взаимосвязь двигательных действий: чем сильнее оттолкнешься тем выше прыгнешь	Приучить детей целесообразно использовать приобретенные навыки, менять способы действий в зависимости от ситуации (напрыгнуть на скамейку и спрыгнуть с нее)	Не следует добиваться большой высоты прыжка, следует обращать внимание на технику выполнения прыжка

Методика обучения прыжку в высоту с разбега

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	–	–	–
Средний дошкольный возраст	–	–	–
Старший дошкольный возраст	У детей недостаточно окрепли мышцы, суставы и связки ног, недостаточно укрепились и внутренние органы. Они могут принимать в полёте более плотную группировку, затем выпрямлять ноги перед приземлением. Могут самостоятельно подготовить место к физкультурному занятию: сделать препятствие для прыжка, повесив верёвочку или положив прут на распорки	Учить детей примерно определять высоту, доступную для прыжка Учить сочетать разбег и толчок, выполнять весь прыжок без остановки Воспитывать активность, инициативу, самостоятельность, смелость, быстроту мышления, сообразительность	Не следует добиваться большой высоты прыжка, лучше обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа. Детям трудно удержать равновесие при глубоком приседе. Обращать внимание на мягкое эластичное приземление с носка на всю ступню. Разбег не должен превышать 4 – 5 м. При большом разбеге детям трудно рассчитывать расстояние, правильно сделать толчок и приземлиться. Вначале высота прыжка должна быть небольшой (15 - 20 см), затем больше (30 - 40см). Для прыжков в высоту используется верёвка длиной 3 – 3,5 м

Техника выполнения основных видов прыжков

Виды прыжков	Техника выполнения
Подпрыгивание	И.п.: ступни параллельно, руки произвольно или на поясе; 1 ф. – полуприседание; 2 ф. – энергичное отталкивание путём выпрямления ног; 3ф. – полёт (при полёте ноги прямые); 4ф. – приземление на полусогнутые ноги (вначале на почву опускается передняя часть ступни, а затем вся ступня)
Прыжок в глубину (спрыгивание)	1ф. – ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2ф. – отталкивание производится двумя ногами одновременно путём сильного сокращения мышц, разгибающих ноги, и их выпрямления. Направление отталкивания – вверх – вперёд; 3ф. – полёт. Во время полёта руки совершают взмах вперёд –вверх, тело выпрямляется и несколько прогибается; 4ф. – приземление на носки с опусканием на всю ступню, руки опускаются вниз
Прыжок в длину с места	1ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2ф. – отталкивание двумя ногами вперёд – вверх с энергичным движением рук вперёд – вверх; 3ф. – полёт. Вынести сравнительно прямые ноги вперёд. Руки совершают движение вперёд – вниз – назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперёд, голова приближается к коленям; 4ф. – приземление на пятки почти прямых ног с перекатом на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз
Прыжок с разбега способом «согнув ноги»	1ф. – разбег. Длина разбега 10 – 15 м.Разбег ускоряющийся, совершается на передней части стопы. Корпус при разбеге несколько наклонён вперёд. Руки согнуты в локтях (при отведении локтей назад руки немного разгибаются). Последние шаги несколько короче предыдущих. Положение корпуса постепенно выравнивается, на последнем шаге корпус занимает почти вертикальное положение. Толчковая нога (может быть любой) энергично ставится на брусок всей ступнёй при наименьшем сгибании колена; 2ф. – отталкивание начинается энергичным выпрямлением стопы. Голова находится на одной линии с корпусом. Бедро маховой ноги поднимается вверх – вперёд, голень выносится также вперёд. Руки взмахом выносятся вперёд – вверх; 3ф. – полёт. В полёте колено толчковой ноги подтягивается к находящейся впереди маховой ноге. Обе ноги, согнутые в коленях, приближаются к груди (положение группировки), а перед приземлением выпрямляются вперёд. Руки во время полёта из положения вверх – вперёд совершают движение вниз – назад; 4ф. – приземление на пятки почти прямых ног, с перекатом на всю ступню и одновременным сгибанием ног; руки при приземлении резко выносятся вперёд
Прыжок в высоту с места, стоя лицом к планке	1ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Полуприседая, отвести руки назад, но боком к планке, на расстоянии 15 – 20 см от нее. При отталкивании правой ногой

	<p>становятся левым боком к планке, и наоборот;</p> <p>2 ф. – отталкивание производится вначале двумя ногами, но заканчивается одной ногой, дальней от планки; руки производят взмах вверх;</p> <p>3 ф. – полет. Маховая нога, ближняя к планке, закончив толчок, несколько согнутая нога в колене, переносится через планку, корпус при этом немного наклонен назад, затем через планку переносится толчковая нога. В фазе завершения полета руки опускаются вниз, корпус слегка наклоняется вперед;</p> <p>4 ф. – приземления происходит последовательно – вначале на все ступню или с перекатом с пятки на все ступню маховой, а затем толчковой ноги, которые при этом согнуты</p>
<p>Прыжок в высоту прямого разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>1 ф. – Разбег производится с нечетного количества шагов (3 – 5 – 7 – 9). К концу разбега скорость возрастает. Толчковая нога ставится на место отталкивания, которое находится на расстоянии вытянутой от планки рукой;</p> <p>2 ф. – толчок производится толчковой ногой. В это время маховая нога, согнутая в колене, резко выносится вперед – вверх, а толчковая выпрямляется с наклоном туловища вперед, руки совершают взмах вперед – вверх. К концу полета ноги опускаются вниз;</p> <p>3 ф. – в полете согнутая маховая нога сильно подтягивается к груди, толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой, руки выносятся вперед – вверх. К концу полета ноги опускаются вниз;</p> <p>4 ф. – приземление происходит на полусогнутой ноге, на всю ступню, лишь с некоторым опережением постановки ноги с пятки или с носка</p>
<p>Прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»</p>	<p>1 ф. – Разбег производится сбоку, справа или слева в зависимости от того, какой ногой производится отталкивание. При разбеге справа толчковой ногой оказывается левая нога, и наоборот. Длина разбега 3 – 4 м, количество шагов при разбеге нечетное. Последний шаг в разбеге – стопорящий – производится постановкой ноги с пятки. Корпус на последнем шаге выпрямляется и даже отклоняется несколько назад;</p> <p>2 ф. – отталкивание одной ногой совершается одновременно с энергичным взмахом рук вперед – вверх;</p> <p>3 ф. – после отталкивания одной, находящейся дальше от планки, маховая нога, прямая или несколько согнутая в колене, переносится через планку. Толчковая нога вслед за маховой переносится через планку. Корпус в полете наклоняется вперед к ногам, руки опускаются вперед;</p> <p>4 ф. – приземление происходит последовательно, вначале на пятку, затем с переходом на всю ступню маховой ноги. Приземление на толчковую ногу происходит чуть-чуть позже; она как бы присоединяется к маховой. При приземлении ноги несколько полусогнуты. Руки при приземлении опускаются вниз</p>
<p>Прыжки через скакалку</p>	<p>1 ф. – Вращение скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии; вращательное движение совершают кисти; несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах;</p> <p>2 ф. – выпрямление ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5 – 10 см;</p>

	3 ф. полет. Скакалка в это время проходит в низу под ногами; 4 ф. – приземление на носки и слегка согнутые ноги
--	--

Примерные упражнения в прыжках

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Ритмические приседания и выпрямления	Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна вперед, другая назад	Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая – назад; ноги скрестно – ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом
Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь)	Подскоки на месте с поворотом ни направо, налево	Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, руки в стороны, на пояс, к плечам
Прыжок вверх с касанием предмета головой	Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя	Прыжки с ногами на ногу с продвижением вперед на 4 – 6 м
Прыжок на двух ногах, продвигаясь вперед на расстоянии 2 – 3 м	Подскоки на месте 20 раз (повторить 2 – 3 раза с переворотом)	Прыжки вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 – 30 см
Прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 40 – 50 см), который выложен из двух скакалок или шнуров	Прыжок вверх на двух ногах с 3 – 4 шагов	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом
Прыжок в глубину с невысокого предмета (высота 15 – 20 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 2,5 – 3 м	Последовательные прыжки через 5 – 6 скакалок, которые лежат параллельно на расстоянии 50 – 60 см друг от друга, или из обруча в обруч (3 – 4 обруча)
Прыжок через предмет высотой 5 – 10 см	Прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 60 – 70 см)	Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку
Прыжок через 5 – 6 скакалок (лент), которые лежат параллельно на расстоянии 25 – 30 см	Последовательные прыжки через 4 – 6 скакалок (лент), которые лежат параллельно на расстоянии 25 – 30 см	Прыжок в длину с места (60 – 100 см)
–	Прыжок из круга в круг	Прыжок в глубину с высоты 30 – 40 см в обозначенное место

–	Прыжок в глубину с невысокого предмета (высота 20 – 30 см)	Прыжок с высоты с поворотом на 180
–	Прыжки через невысокие (10 см) предметы (мячик, кубик)	Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед
–	Прыжки на месте на правой и левой ноге	Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги
–	Прыжки с ноги на ногу	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком
–	Прыжки через короткую скакалку	Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега
–	–	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед
–	–	Прыжки через короткую скакалку в беге
–	–	Прыжки через скакалку, вращающуюся назад
–	–	Прыжки через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега
–	–	Прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом
–	–	Прыжок в высоту с разбега (30 – 55 см)
–	–	Прыжок в длину с разбега (120 – 190 см)
–	–	Прыжок через длинный обруч, вращающийся как скакалка

Лазание/ползание

Лазание (ползание)- циклическое движение.

Физиологическую основу лазания определяет формирование системы координированной деятельности ребенка. Лазание способствует познанию ребенком окружающей среды. 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 помогает 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. Они способствуют развитию крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, развивают гибкость позвоночника. С их помощью воспитывается ловкость, смелость, привычка к высоте.

Ребенок овладевает следующими видами лазания: 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.

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, давая возможность разгрузки позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении. Получаемая детьми нагрузка распределяется более равномерно 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, трассе, 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. Некоторые малыши ставят вперед сразу обе руки, опираются на них и в это время передвигают ноги. Другие передвигают попеременно вперед руки и ноги. В обоих случаях дети могут опираться на ступни и ладони либо на колени и ладони. У многих детей получается ползание на животе. Несколько позже дети овладевают ползанием на предплечьях и коленях, подтягиваясь руками в положении лежа на скамейке.

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. Ребенок, не умея рассчитать высоту препятствия, подползает так же, как ползает, т. е. не прогибает спину, и поэтому часто задевает шнур, разгибается слишком рано. Воспитатель учитывая полученные ребенком при этом ощущения прикосновения, стимулирует появление правильного навыка. Предлагает нагнуться пониже. Учит подползать правым и левым боком, двигаясь приставными шагами: передвинуть под шнуром правую ногу и руку, прогнуться, перенести голову и после этого приставить левую ногу и левую руку, оказавшись, таким образом, по другую сторону шнура.

Особенностью упражнений в ползании является то, что они выполняются почти без показа движений воспитателем, на которого не рассчитаны пособия. Ползание чаще проводится фронтальным или поточным способом организации при одновременном активном участии всех или большинства детей группы. При выполнении упражнений в

ползании на коленях не рекомендуется включать элемент соревнования, так как дети, торопясь к цели, не рассчитывают своих движений и могут повредить коленную чашечку.

Лазанье выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Для упражнений используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно или вертикально. Расположение пособия требует и соответствующего положения туловища. По горизонтальным и наклонным лестницам лазают, опираясь на перекладины и на боковые брусья (если лестница шириной 40 см), по вертикальным лестницам опора осуществляется только на перекладины.

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 другую. Таким образом, на одной перекладине одновременно оказываются обе руки, на другой - обе ноги. Также приставным шагом они и спускаются, только темп движений становится более медленным. В процессе многократных упражнений постепенно в лазанье (вначале при влезании) появляется чередующийся шаг, т. е. на каждой перекладине находится одна нога или рука. Такое движение выполняется одноименным и разноименным способами. При первом способе движение начинают, например, левая нога и левая рука, затем активно действуют 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.

В период овладения лазаньем дети выполняют двигательные действия с напряжением, прикладывая чрезмерные усилия там, где это совсем не требуется.

При влезании делают сильный толчок ногой, резкие и широкие движения рук при перехвате перекладин, лишние сгибания и разгибания рук, отклоняют и приближают туловище к лестнице.

При спезании не согласуют по времени движения рук и ног, часто они сближаются, ребенок сгибается, что отрицательно влияет на воспитание правильной осанки. Для этого необходимы многократные упражнения. Следует чаще предлагать детям лазать во время прогулок и в свободное от занятий время, так как на физкультурных занятиях это движение выполняется одновременно небольшой подгруппой детей и занимает неоправданно много времени.

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; перелезть можно через верх стремянки, башни, заборчика. 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. В естественных условиях пролезают между близко расположенными деревьями. 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 скученности детей на пособиях, при этом возможны случайности, ведущие к травмам, - наступил на руку сверстника, и тот непроизвольно ее отпустил. В то же время необходимо воспитывать у детей находчивость, умение не растеряться в сложной неожиданной ситуации, например, спокойно и быстро нащупать ногой перекладину, с которой сорвалась нога.

Лазанье по лестницам реже используется в подвижных играх, чаще предлагается в виде упражнений.

Методика обучения лазанию

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	При лазании по вертикальной лестнице дети при спуске не могут видеть, куда поставить ногу. Не освоен чередующий шаг (две руки, две ноги на одной перекладине). Темп движения очень медленный (нет согласованности рук и ног). Дети выполняют движение с напряжением (при влезании делают сильный толчок ногой, резкие и широкие движения рук), боятся высоты	Воспитывать у детей умение преодолевать препятствие разными способами Способствовать развитию крупных групп мышц (плечевой пояс, спина, живот) и мелких (кисти рук, предплечья, голеностопные суставы) Воспитывать смелость, ловкость, повышать уверенность в своих силах, способствовать совершенствованию координации движений	Обращать внимание на координацию рук и ног, правильную осанку, чтобы дети не опускали голову. Важно помочь ребенку преодолеть страх. Не следует во время выполнения упражнения обращать внимание на ориентиры
Средний дошкольный возраст	Дети лазают более уверенно, но не освоен чередующийся шаг при спуски, боятся высоты	Способствовать развитию крупных и мелких групп мышц Воспитывать умение преодолевать препятствие разными способами Воспитывать смелость, ловкость, повышать уверенность в своих силах, способствовать совершенствованию координации движений	Дети, спускаясь, должны не прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать перекладин
Старший дошкольный возраст	У детей появляется желание и возможность выполнять движение в быстром темпе. Повышается качество выполнения движений. Дети различают разные способы выполнения	Научить детей осуществлять переход с пролета на пролет одновременно с влезанием по диагонали Научить лазать по	Обращать внимание на согласованность действий детей (их выдержку, умение подождать). Лазание по веревочной лестнице проводится босиком

	<p>движений, сознательно применяют тот или иной из них. Уверенно поднимаются по лестнице до самого верха, лучше чередуют движение рук и ног, могут перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой</p>	<p>веревочной лестнице Воспитывать умение проявлять ловкость, решительность, смелость упражнять в равновесии Закреплять движения. Разучиваемые в предыдущих группах Учить самостоятельно находить оптимальный способ действия (самостоятельное решение двигательной задачи</p>	<p>(предупреждение плоскостопия, укрепление мышц и связок стоп, пальцев ног, голеностопных суставов). Делаются попытки обучения лазанию по канату. Следует добиваться уверенного ритмичного лазания чередующимся шагом с одновременным движением рук и ног. Надо заботиться о лазании в естественных условиях, при преодолении естественных препятствий</p>
--	---	--	---

Примерные упражнения в ползании, пролезании, перелезании, лазании

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<p>Ползать в прямом направлении на расстоянии 4 – 6 м</p>	<p>Ползти на четвереньках на расстоянии 6 – 8 м</p>	<p>Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч на расстоянии 7 - 8</p>
<p>Проползти на коленях по доске, лежащей на полу, до ее конца, подтянуться и хлопнуть в ладоши над головой</p>	<p>Ползти на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)</p>	<p>Ползать на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы</p>
<p>Проползти, стоя на коленях, под дугой, встать, поднять руку через стороны вверх и опустить их вниз</p>	<p>Подлезть под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола</p>	<p>Ползать по скамейке на четвереньках, пятясь назад</p>
<p>Подойти к дуге, шнуру, натянутому между двумя стойками на высоте 40 – 50 см, присесть на корточки и, касаясь пола руками, выполнить подлезание</p>	<p>Подойти к обручу, который привязан к стойке в вертикальном положении, и выполнить пролезание грудью вперед или боком</p>	<p>Ползать на скамейке на четвереньках, пятясь назад</p>
<p>Переползти через бревно (верхний край приподнять на высоту 40 см от пола)</p>	<p>Проползти на коленях, по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 30 см, встать,</p>	<p>Лечь животом на коврик, проползти попластунски 4 – 5 м</p>

	держась за перекладины, повернуться кругом и сойти по доске вниз	
Пролезть в обруч грудью вперед, правым и левым боком	Проползти на коленях, по гимнастической скамейке (бревну) до конца и прыгнуть	Ползти на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони
Подняться по гимнастической стенке приставным шагом на 1 – 1,5 м и, не пропуская перекладин, спустится вниз	Подойти к гимнастической скамейке, лечь на нее грудью и проползти, подтягиваясь руками, до конца скамейки	Пролезать в обруч сверху, снизу, прямо и боком
Лазать по наклонной лестнице	Подойти к бревну (скамейке), лечь на него грудью и перелезть на противоположную сторону, опуская поочередно ноги	Подойти к бревну (скамейке), лечь на него грудью и перелезть через него на противоположную сторону
–	Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья	Влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной. Лазать вверх по гимнастической стенке, слезать по диагонали
–	Проползти между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу	Лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом
–	Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг	Перелезть через препятствие
–	При лазании переходить с пролета на пролет приставочным шагом вправо и влево	Лазать по веревочной лестнице
–	–	Лазать по канату (вертикальному шесту) произвольным способом на безопасную для ребенка высоту

Метание

Метание - движение ациклического типа. Оно оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: метание способствует развитию мозга, глазомера, равновесия. По данным психолого-педагогических исследований, манипуляции с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему, снимают мышечные зажимы, переводят деструктивную агрессию в конструктивную.

В дошкольном возрасте обучают *метанию предметов на дальность и в цель с места*. Обычно первое предшествует второму.

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

При метании в цель ребенок сосредоточивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

Ребенка обучают разнообразными способами метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т. п. В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. При этом младшие дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, старшие чаще бросают из-за головы.

В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. Маленьким детям воспитатель помогает взять мяч или другой предмет указанной рукой, иногда даже вкладывает его в руку малыша и направляет затем его движение. Старшие дети должны точно выполнять указания, какой рукой бросить предмет. Организация упражнений в метании проходит следующим образом: справа (слева) от метającego стоят ведерки или коробки с равным числом мячей или мешочков (2-3 в каждом), которые ребенок берет правой (левой) рукой. Однако и в этом случае некоторые дети берут мяч правильно, но потом перекаладывают его в более привычную к метанию руку. Обычно это чаще встречается у детей, умеющих уверенно метать и уже определивших «сильнейшую» руку (она может быть как правой, так и левой).

Метание вдаль не требует такой точности глазомера как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Малыши, так же как и при метании в цель, чаще метают предмет движением руки от плеча, предварительно согнув руку и не выпрямляя ее при броске. Детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому 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 предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Методика обучения метанию вдаль

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Младший дошкольный возраст	Движения свободные, размашистые, энергичные. Дети метают предметы движением рук от плеча, предварительно согнув руку, и не выпрямляют её при броске. Бросок часто резкий с направлением вниз	Обучить детей правильному метанию вперёд – вверх Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов Учить метать вдаль разными способами	Использовать зрительный ориентир: куст, ветка дерева, цветная ленточка. Обращать внимание на то, чтобы дети выполняли метание как правой, так и левой рукой. Расстояние к концу года – 2,5 – 5 м.
Средний дошкольный возраст	Нет согласованности работы мышц, умения соразмерять силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и её расположения (горизонтальная или вертикальная цель). Не развит глазомер и координация движений	Обучить детей правильному метанию вперёд – вверх Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании Учить метать вдаль разными способами	Расстояние для левой руки не менее 3,5 м, для правой – 6,5 м. Обращать внимание на самостоятельные попытки детей овладеть метанием, создавать для этого необходимые условия на участке, на прогулках в лес, к водоему. Предлагать интересные задания и игры
Старший дошкольный возраст	Недостаточно развиты глазомер и координация движений, недостаточно согласована работа мышц	Учить сочетать замах с броском при метании Развивать глазомер, используя разные виды метания вдаль	Обращать внимание на исходное положение, на правильный хват мяча (три пальца размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку)

Способы метания

Способы метания	Техника выполнения
Из-за спины через плечо	1ф. – И.п.: правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища; 2ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведённую назад ногу, правая нога оттянута назад; 3ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперёд; 4ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой.

Прямой рукой снизу	<p>1ф. – И.п.: ноги – немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью или вдоль туловища, туловище повернуто в поворот вправо; взгляд обращён вперёд;</p> <p>2ф. – туловище наклоняется вперёд, тяжесть тела переносится на левую ногу; правая выпрямляясь, ставится на носок; правая рука сгибается в локте, поднимается вперёд – вверх, левая отводится вниз – назад ;</p> <p>3ф. – правая рука отводится вниз – назад до предела; правая нога отставляется назад и сгибается в колене; туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется, левая рука выносится вперёд;</p> <p>4ф. – движения правой руки вниз – вперёд – вверх; левая рука рывком идёт вниз – назад – вверх; правая нога приставляется к левой, руки опускаются</p>
Прямой рукой сверху	<p>1ф. – И.п.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища или полусогнута перед грудью, туловище в поворот вправо; левая рука вдоль туловища;</p> <p>2ф. – правая рука вперёд – вверх, туловище наклоняется слегка вперёд, левая рука отводится вниз – назад;</p> <p>3ф. – правая рука проносится вниз – назад, затем вниз – вперёд – вверх до отказа; ноги сгибаются в коленях;</p> <p>4ф. – туловище и ноги выпрямляются в направлении вверх – вперёд; рука прямая направляется вверх – вперёд, кистью выбрасывает предмет; правая нога приставляется к левой</p>
Прямой рукой сбоку	<p>1ф. – И.п.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища;</p> <p>2ф. – правая рука вперёд – вверх; левая рука слегка отводится вниз – назад;</p> <p>3ф. – туловище отклоняется, правая рука отводится назад до отказа, тяжесть переносится на правую ногу, согнутую в колене, левая рука идет вперёд – вправо;</p> <p>4ф. – правая нога выпрямляется, туловище поворачивается влево – вперёд, правая рука движется вперёд – влево и кистью выбрасывает предмет; левая рука – вниз – назад; правая нога приставляется к левой (для сохранения равновесия)</p>
Двумя руками «снизу»	<p>1ф. – И.п.: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад;</p> <p>2ф. – обе руки с предметом поднимаются вперёд – вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу;</p> <p>3ф. – руки с предметом опускаются вниз и подводятся к правой ноге; туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется;</p> <p>4ф. – туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой</p>
Двумя руками «от груди»	<p>1ф. – И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью;</p> <p>2ф. – туловище наклоняется слегка вперёд – вниз, руки с предметом выносятся вперёд, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу;</p> <p>3ф. – туловище и руки с предметом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу;</p> <p>4ф. – туловище и нога выпрямляются, руки, выпрямляясь, бросают предмет; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой</p>
Двумя руками «из-за головы»	<p>1ф. – И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой;</p> <p>2ф. – податься всем корпусом вперёд;</p> <p>3ф. – туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;</p>

	4ф. – туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперёд – вверх и сделать бросок
--	--

Примерные упражнения в катании, бросании, ловле, метании

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Катание мяча с горки или ската и бег за ним	Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5 – 2 м	Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли и др.), катание «змейкой» между предметами
Катание мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя	Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50 – 40 см) с расстояния 1,5 – 2 м	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 – 20 раз подряд)
Катание мячей друг другу с расстояния 1,5 – м в положение сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя	Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5 – 2 м)	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4 – 6 – 10 раз подряд)
Катание мячей через ворота (ширина 60 – 50 см) с расстояния 1 – 2 м	Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2 – 3 м)	Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
Бросание мяча двумя руками снизу впереди вверх	Катание обруча в производном направлении	Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа
Бросание мяча от груди двумя руками вперед	Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3 – 4 раз подряд)	Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом
Бросание мяча двумя руками из-за головы	Бросание мяча о землю и ловля	Бросание друг другу и ловля в движении
Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1 – 1,5 м	Бросание мяча друг другу и ловля с расстояния 1 – 1,5 м	Катание друг другу набивного мяча
Бросание мяча вверх и попытки ловли	Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка(стоя на расстоянии 2 м)	Бросание набивного мяча вперед, снизу, от груди, через голову назад
Бросание мяча о землю и попытки ловить	Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд)

Бросание большого мяча двумя руками через веревку	Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте	Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5 – 6 м
Метание большого мяча двумя руками снизу и от груди в горизонтальную цель с расстояния 1,5 – 2 м	Метание вдаль правой и левой рукой (3,5 – 6,5 м)	Отбивание мяча о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед
Метание в горизонтальную цель одной рукой	Метание в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5 м правой и левой рукой	Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6 – 8 м
Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой	Метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 – 3 м правой и левой рукой	Отбивание мяча о землю, продвигаясь по кругу
Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1 – 1,5 м	–	Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой»
–	–	Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3 – 5 м
–	–	Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой
–	–	Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа
–	–	Метание в движущуюся цель правой и левой рукой
–	–	Метание вдаль с нескольких шагов
–	–	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2 – 3 шагов
–	–	Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола)

–	–	Метание вдаль и вверх предметов разной массы и формы (мячей, мешочков, палочек карточных дисков, прутов-дротиков и др.)
---	---	---

Упражнения в равновесии

О состоянии двигательных навыков дошкольников судят по физическим качествам, которые проявляются во время выполнения детьми различных упражнений.

Одним из важнейших для дошкольника показателем моторной зрелости, его готовности к освоению новых, более сложных движений является *равновесие* – способность человека сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, функциональной активности организма в целом, двигательного опыта.

Необходимы специальные упражнения, которые направлены на развитие устойчивости. Наибольший эффект дают движения, выполняемые на уменьшенной и повышенной опорах. Ходьба и бег по узенькой дорожке, на одной ноге, остановка по сигналу во время кружения, приземление в прыжке в точно обозначенное время, ползание по скамейке, ходьба на лыжах, езда на велосипеде – всякое движение, выполняемое на ограниченной площади, требует значительных физических и волевых усилий и формирует специфические мышечные ощущения.

Различают упражнения *статического и динамического характера*.

Статическое равновесие – это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типа «Кто дольше простоит» (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также в общеразвивающих упражнениях: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др.

Упражнения *динамические* представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат: пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая через предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке) и др.

Сложность упражнений зависит главным образом от *высоты и ширины* опоры, а также от *способа* движения.

Малыши перемещаются по широкой и низкой доске или скамейке. Но идут обычным шагом. Старшие по такой же скамейке могут бежать, скакать, танцевать. А обычным шагом старшим предлагают пройти по брусу перевернутой скамейки (ширина – 10 см). Сложность заданий возрастает, если движение осуществляется на наклонной плоскости – по приподнятой одним концом доске, по приставленной к гимнастической стенке скамейке, по скату деревянной горки, по склону холма или овражка.

Интересно сочетание в одном задании динамического и статического равновесия: дойди до середины скамейки (бревна) на носках, стать, поднять ногу вперед, дойди до конца и спрыгнуть вперед.

Любое упражнение на повышенной опоре при соответствующем контроле и помощи со стороны воспитателя способствует формированию правильной осанки, потому что заставляет ребёнка следить за положением тела. На формирование правильной осанки направлены упражнения с использованием мешочка с песком на голове: если голова опускается – мешочек падает. Мешочек фиксирует правильное положение тела в подготовительный момент. На голову малыша воспитатель сам должен положить мешочек.

Методика руководства упражнениями в равновесии должна учитывать подготовленность детей и стимулировать возможно большую их самостоятельность.

В младших группах упражнения носят игровой характер. Например, воспитатель говорит: «Пойдём по дорожке к кукле в гости; через лужицы шагай, выше ножки поднимай; покатаем кукол с горки» (дети поднимаются на горку с куклами в руках и съезжают вниз по скату) и др.

Комментарии воспитателя по ходу выполнения должны быть оптимистичными: «Посмотрите, какая ровная спина у Серёжи... Молодец, Саша, идёт маленькими шагами... Все держите голову так, как Света...» Если дети часто слышат: «Не бойся. Я тебе помогу...» - они теряют уверенность.

В средней группе упражнения усложняются не только количественно (дорожка уже, горка круче), меняются способы выполнения заданий, а также их объем: для выполнения одного задания можно использовать разные способы действий, чередуя их. Например, до середины скамейки дети идут на носках, а дальше – обычным шагом: до середины доски – приставным шагом пятка к носку, а дальше – прыжками на двух ногах или бегом; до середины скамейки дети идут приставным шагом вправо, затем поворачиваются на 180 градусов и продолжают движение влево.

В старших группах большое внимание уделяется развитию двигательной инициативы и самостоятельности детей. В соответствии с этой задачей происходит количественное и качественное усложнение упражнений в равновесии. Задание может быть следующим: «До середины скамейки будете идти на носках, а дальше – кто как хочет...», «По скамейке будем передвигаться по-разному – не повторяйте движение, которое кто – то уже сделал...»

Кроме традиционных передвижений по скамейкам и дорожкам нужно чаще использовать технически интересные движения враспынную – кружения в сочетании с ходьбой и бегом и остановкой по сигналу на двух и на одной ноге, в том числе с закрытыми глазами; ходьбу, бег, прыжки спиной вперед в сторону глухой стены, в том числе с закрытыми глазами.

Организация и методика обучения общеразвивающим упражнениям (ОРУ)

Предназначенные для развития отдельных мышечных групп ОРУ являются мощным средством укрепления здоровья вообще: они совершенствуют деятельность двигательного аппарата в целом, активизируют обмен веществ, тренируют сердечно – сосудистую систему и дыхательный аппарат. В результате повышается общая работоспособность организма.

Огромен обучающий эффект ОРУ. Являясь основным содержанием ежедневной утренней гимнастики и основной частью большинства физкультурных занятий. Они формируют двигательные умения и навыки. Выполнение движений сопровождается словесными комментариями воспитателя. Дети довольно быстро усваивают названия упражнений и их деталей, частей тела, ориентировочные понятия и термины, указания, советы, подсказки. Возникающее в процессе обучения взаимопонимание положительно сказывается на качестве движений дошкольников и помогает решать наиважнейшую учебную задачу – *формирование у детей правильной осанки.*

Показателем обученности дошкольников служит проявление ими физических качеств во время выполнения ОРУ активно формируют *координацию* – умение согласовывать одновременные движения разных частей тела; *гибкость* – способность выполнять

движения с большей амплитудой; *равновесие* – устойчивое положение на уменьшенной и повышенной опорах; *точность* – умение фиксировать движение в соответствии с каким-нибудь сигналом; *пространственные и временные ориентировки* – выполнение движений в нужном направлении, в соответствующем ритме и темпе. Таким образом, ОРУ – действенное средство разностороннего развития ребёнка.

Характеристика и классификация ОРУ

Для ОРУ характерно, что в каждом из них согласуется динамическая работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается изобразительность воздействия на конкретные части тела. Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно.

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Для использования в разных формах работы с детьми ОРУ принято группировать по принципу комплекса. *Комплекс* - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. *Исходное положение* – это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

В ОРУ для детей дошкольного возраста типичны следующие исходные положения:

Для туловища – стоя, сидя, лёжа (на спине, животе, боку), а также стойка согнутыми ногами (на одном и двух коленях, на четвереньках);

Для ног – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), сомкнутая стойка (носки и пятки вместе), стойка ноги врозь (слегка расставлены, на ширине плеч, одна нога впереди, другая – сзади), скрестная стойка (одна нога перед другой) ;

Для рук (по отношению к туловищу) – руки вытянуты (вниз, вперёд, в стороны, вверх, назад), руки согнуты (на поясе, к плечам, перед грудью, на голове, за головой).

Варьируя исходные положения, можно создавать многочисленные разновидности одного и того же упражнения. Каждое правильно построенное упражнение заканчивается исходным положением.

Использование предметов в ОРУ

ОРУ проводятся без предметов и с предметами (погремушками, кубиками, флажками, ленточками, обручами, палками, с природным материалом – шишками, листочками, снежками и др.), на предметах (скамейках, стульях), у предметов (у гимнастической стенки, деревьев и др.).

Использование предметов придает упражнениям характер конкретных заданий (поднять, положить, достать, дотянуться), делает понятной поставленную двигательную задачу, помогает детям контролировать свои действия.

Главный критерий при выборе предметов – целесообразность. Предмет должен работать на упражнение, увеличивать его полезность, а не просто занимать руки. Предмет и действие должны логично сочетаться.

Необходимо принимать во внимание и возраст дошкольников. В младших группах доминируют предметы, создающие преимущественно эмоциональный эффект, - погремушки, ленточки, кубики, султанчики.

Методика обучения ОРУ

Цель и смысл методики руководства – обогащение и совершенствование двигательного опыта детей. Выбор конкретных методов и приемов обучения ОРУ зависит

от возраста детей, вида упражнений, формы организации физического воспитания, специфики педагогических задач.

Вместе с тем руководящие усилия воспитателя концентрируют типичные для любой возрастной группы педагогические моменты:

1. Построение (размещение) детей для выполнения ОРУ.
2. Раздача пособий.
3. Способы подачи упражнений.
4. Контроль в ходе выполнения детьми упражнений.

Младшая группа

1. На первом этапе обучения дети размещаются на площадке хаотично. Педагог должен помочь найти удобное место тем, кто не умеет делать это самостоятельно. Нужно одновременно видеть всех детей, поэтому воспитатель должен стоять у короткой стороны площадки лицом к детям. В последующем, когда дети строятся на упражнения в круг, воспитатель становится вместе с детьми по кругу, а не в центре. Для того чтобы все дети хорошо видели лицо воспитателя, он должен периодически перемещаться по кругу.

2. Способ раздачи предметов нужно хорошо продумать, чтобы времени на этот организационный момент тратилось как можно меньше, а самостоятельность детей возрастала.

На первых порах воспитатель сам раздает кубики, погремушки и другой инвентарь, положенный для удобства в открытую коробку. После окончания упражнений дети сами положат их в коробку.

3. В младших группах не используется предварительный показ ОРУ: импульсивные малыши не умеют ждать. Тем большее значение имеет выразительное название каждого упражнения, которое помогает детям понять и запомнить выполняемое действие. Называние обеспечивает психологическую готовность детей к действию.

4. Обеспечивая более или менее слаженные двигательные реакции, воспитатель *проговаривает* действия и выполняет их вместе с детьми. Чтобы заинтересовать малышей и вызвать соответствующую ответную реакцию, упражнение надо сыграть.

Средняя группа

1. Чаще всего для выполнения ОРУ дети строятся в звенья, которые выводят вперед назначенные воспитателем звеньевые. Звеньев должно быть не более 3-4 и размещаются они вдоль площадки. Но возможно и построение в круг, особенно если в комплексе доминируют упражнения в исходном положении сидя и лёжа, а дети ещё не научились держать дистанцию.

2. Самый рациональный способ раздачи пособий – их разбор по ходу. Надо, чтобы дети научились делать это не замедляя темпа движения.

К ставшим уже привычным кубикам, ленточкам, флажкам добавляются палки и обручи. Детям предстоит освоить разные хватки этих предметов, чтобы движение не выглядело скованным и естественная координация не нарушилась.

3. Самым характерным усложнением ОРУ становится их выполнение под счёт. Это обеспечивает слаженность и четкость движений и является важным показателем обученности детей. Счёт должен *фиксировать действие*. Это следует акцентировать при показе.

Порядок действий воспитателя:

- а) назвать упражнение (это обеспечивает психологическую готовность);
- б) показать упражнение, сопровождая показ объяснением;
- в) подготовить детей к выполнению, называя исходные положения;
- г) обеспечить одновременное начало выполнения, командой «начи – най»;
- д) воспитатель начинает упражнение вместе с детьми, а после 2-3 повторений дети продолжают самостоятельно;

е) дошкольники должны одновременно закончить упражнение, для чего необходимо сделать акцент на счете «два» при последнем повторении упражнения.

4. Главной целью ОРУ является *формирование правильной осанки*. Осанка во многом зависит от положения позвоночника и таза. Необходимо следить за тем, чтобы в исходном положении стоя тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги. Симметричные упражнения (наклоны в стороны, поочередное поднятие ног и др.) должны повторяться четное число раз, чтобы нагрузка на обе стороны тела была одинаковой. Иногда бывает необходимо помочь ребёнку действием – поправить, поддержать. Воспитатель должен уметь делать это, не прерывая и не останавливая остальных детей.

Старшая группа

Старшие дошкольники должны выполнять ОРУ чётко, выразительно, слажено, ритмично. Задача воспитателя – создавать ситуации, в которых дети могли бы реализовать приобретённый двигательный опыт, проявлять находчивость, изобретательность.

1. Построение в звенья проводится перестроением через середину площадки по три. В таком варианте каждый ребёнок активен, вынужден быстро ориентироваться в пространстве, а не идти пассивно за звеньевым.

2. Пособия разбираются по ходу.

3. Схема действий воспитателя такая же, как в средней группе. Но показ может быть частичным. Можно использовать показ упражнений детьми.

4. Качество выполнения упражнений детьми, их слаженность и выразительность во многом зависит от умений воспитателя вести счёт и вписывать словесные комментарии в ритм и темп упражнений.

Счёт фиксирует действие и приучает детей к самоконтролю.

Правила записи ОРУ

Одинаковые по названию упражнения могут иметь разную структуру. Одно и то же упражнение может выполняться из разных исходных положений и в зависимости от этого по-разному влиять на мышцы. В выполнении одного и того же упражнения может быть задействовано разное число мышечных групп. Некоторые визуально одинаковые упражнения используются и в младшей, и в старшей группе, но в младшей они выполняются слитно, а в старшей – под счёт.

Вся конкретная информация об упражнении должна вытекать из записи, включающей, согласно установленным правилам, название, исходное положение. Запись упражнений должна быть рациональной. Исходное положение конкретно обозначается только перед началом упражнения. Если упражнение выполняется в естественном для человека положении стоя, то указывается положение ног. Если исходное положение – основная стойка, а положение рук иное, указывается только положение рук. Всякое грамотно построенное упражнение заканчивается исходным положением. Принято сокращённое написание термина «исходное положение» - и.п. Аналогично обозначается основная стойка – о.с.

Счёт отражает структуру упражнения и обозначается цифрами.

Например, для старшей группы:

«Ножницы».

И.п. Сесть на пол, ноги врозь, руки в упоре сзади,

1 – поднять ноги, оттянув носки,

2 – скрестить,

3 – развести,

4 – и.п. (5 раз).

Наклоны в стороны.

И.п. Ноги на ширине плеч, руки за голову,

1 – наклон вправо (влево),

2 – и. п. (6 раз).