

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Охрана жизни и [укрепления здоровья](#), улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют. С учетом этих особенностей задачи [укрепления здоровья](#) определяются в более конкретной форме по каждой системе. Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях; многие кости защищают от ударов и повреждений спинной и головной мозг, а также внутренние органы. Правильное и своевременное развитие костного аппарата, связок, суставов обеспечивает нормальное положение туловища и развитие всех органов и систем. При искривлениях позвоночника, сутуловатости, плоскостопии нарушаются условия работы важных органов, что может привести в дальнейшем к их заболеванию. У детей костная система относительно слаба, так как содержит значительное количество хрящевой ткани; суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия короче, слабее, чем у взрослых. В связи с этим возникает необходимость помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению сухожилий связочно-суставного аппарата. Кроме того, следует способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и массы костей.

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

Мышцы у детей развиты относительно слабо и составляют всего лишь 20—22% массы тела.

Особенно слабы у новорожденных мышцы рук и ног: они сокращаются медленно и долго не расслабляются. В первые месяцы грудного возраста преобладает тонус (напряжение) мышц сгибателей над тонусом разгибателей. Мышцы у детей богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно. В дошкольном возрасте необходимо развивать все группы мышц (туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, лица; мышцы и связки всех внутренних органов и др.). Особое внимание следует обращать на укрепление слабо развитых групп мышц-разгибателей.

Сердечно-сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К моменту рождения ребенка сердечно-сосудистая система достигает наибольшей зрелости. Кровеносные сосуды у детей относительно шире, чем у взрослых. В связи с этим кровяной напор слабее, но он возмещается частотой сердечных сокращений. Ритм сокращений сердца легко нарушается. Сердце быстро утомляется от напряженной работы и не сразу может приспособиться к внезапно изменившейся деятельности. Пульс у маленьких детей очень частый — 140—160 ударов в минуту. Постепенно он становится реже и к 7 годам доходит до 95—85 ударов в минуту. Учитывая эти особенности, необходимо способствовать укреплению мышц сердца, а также стенок всех сосудов, в том числе и сосудов мозга, усилению притока крови к сердцу и улучшению ритмичности его сокращений, развивать способность приспосабливаться к внезапно изменяющейся нагрузке.

Дыхательная система.

Верхние дыхательные пути у детей относительно узки, а их слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами, при неблагоприятных условиях набухает, в результате чего дыхание резко нарушается. Ткани легких очень нежны. Подвижность грудной клетки ограничена. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое неглубокое дыхание (у [детей грудного](#) возраста 40—35 дыханий в минуту, к 7 годам 24—22). Поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в плохо вентилируемых частях легкого. Ритм дыхания у детей неустойчив, легко нарушается. В связи с указанными особенностями возникает необходимость укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Кроме того, следует научить детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух согревается и увлажняется. Следуя по носовым ходам,

воздух раздражает особые нервные окончания, в результате чего лучше возбуждается дыхательный центр, усиливается глубина дыхания. При дыхании же через рот холодный воздух может вызвать переохлаждение слизистой носоглотки (миндалин), их заболевание и, кроме того, в организм могут проникнуть болезнетворные бактерии. Если ребенок дышит через нос, ворсинки на слизистой оболочке задерживают пыль с содержащимися в воздухе микробами, таким образом воздух очищается.

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

Кожа охраняет внутренние органы и ткани от проникновения в них микроорганизмов, является органом выделения, а также принимает участие в терморегуляции и дыхании. Она богата чувствительными нервными окончаниями, которые воспринимают раздражения внешней среды и передают их в центральную нервную систему, вызывая ответные реакции на посылаемые сигналы. Кожа у детей нежная и легко подвергается ранениям. В связи с этим следует защищать, охранять кожу детей от повреждений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных).

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

Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной и повышенной температуре воды, воздуха, воздействию солнечного [излучения](#)), т. е. закаливания.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать и образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов. Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать физические качества.

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

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать

более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

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

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

У детей с раннего возраста необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими физическими качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные физические качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать. В детском саду и в семье большое внимание должно уделяться привитию навыков и привычек личной и общественной гигиены (мытьё рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о чистоте тела, костюма, обуви, [игрушек](#), помещения и т. д.). От этого во многом зависит здоровье детей.

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

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

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

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

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

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления

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

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

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

Важно при этом воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Это необходимо потому, что положительные эмоции благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

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

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

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

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

ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексy, массаж.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат и организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания.

Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения ее кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

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

Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, непринужденности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки. Массаж, действуя на кожу, влияет на весь организм человека. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексы и расширяются капилляры кожи, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача. В связи с этим массаж может предохранить организм от перегревания в жаркую погоду. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция слюнных и потовых желез, усиливаются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и повышается их сократительная способность; быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность.

Безусловные (врожденные) рефлексы проявляются у ребенка с первых дней жизни. Так, если ребенка положить на живот, то он поднимает и поворачивает голову защитно-оборонительный рефлекс; в положении на весу на животе — голову отклоняет назад, а на спине — вперед, на правом боку — влево, на левом — вправо (рефлексы положения и расположения частей тела); при прикосновении к коже ног ребенок начинает ползать (кожно-ножной рефлекс), а к коже спины — выгибает

позвоночник (спинной рефлекс). Таким образом, безусловные рефлексы вызывают сокращение мышц и могут быть использованы для их развития, а также организма в целом. Ценность безусловных рефлексов заключается в том, что они могут быть применены в первые недели жизни ребенка, когда из-за гипертонии мышц-сгибателей рук и ног невозможно еще использовать физические упражнения. Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении. Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексы. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон, питание и создаются условия для использования более сложных физических упражнений.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Техника — способ выполнения движения для решения двигательной задачи (например, метание на дальность способом «из-за спины через плечо»).

Критерием оценки эффективности техники физических упражнений является внешняя форма (фигурное катание на коньках), количественный результат (прыжки, метание, бег и др.) или выполнение двигательной задачи (попадание в цель). В технике физических упражнений различают основу, определяющее звено, детали.

Основа техники — это главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Определяющее звено техники — это наиболее важная и решающая часть основы техники данного движения (конечное усилие при броске в метании на дальность). Выполнение определяющего звена происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий.

Детали техники — это второстепенные особенности выполнения упражнения, которые могут изменяться, не нарушая основы техники (для сохранения равновесия после броска в метании поменять ноги перескоком или приставить одну ногу к другой). Детали техники зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

В ациклических движениях (метание, прыжки и др.) различают три фазы: подготовительную, основную (главную) и заключительную. Все фазы взаимосвязаны, протекают слитно и обуславливают друг друга, но каждая из них имеет особое назначение. Подготовительная фаза обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы. Например, в метании на дальность движение руки и туловища при замахе (подготовительная фаза) совершается в противоположную сторону, чем при броске (в основной фазе). При этом растягиваются те мышцы, которые в основной фазе должны быстро и сильно сократиться. Удлинение пути движения руки обеспечивает дальность полета мяча. Основная фаза направлена на решение главной двигательной задачи (в метании выбросить предмет). В этой фазе важно рационально использовать движущие силы в соответствующем месте, направлении и в необходимый момент. Основная фаза составляет сущность способа выполнения упражнения. Задача заключительной фазы — затормозить движение и сохранить равновесие (не переступить через линию после броска в метании на дальность).

В упражнении выделяют также элементы. Например, в метании в цель — исходное положение, прицеливание, замах, бросок, сохранение равновесия. Пространственная характеристика включает исходное положение, положение тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию. Исходное положение — расположение частей тела перед началом упражнения. Оно выражает готовность к действию, создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнений и обеспечения результативности последующих движений (отставление ноги назад при метании на дальность позволяет правильно выполнить замах, в результате этого увеличивается дальность броска). Изменением исходного положения тела и его частей можно усложнить упражнение, усилить нагрузку на мышцы и оказать положительное влияние на организм (повороты вправо и влево, сидя на скамейке, усиливают работу мышц живота). Относительно неподвижное положение тела или его частей в процессе выполнения физических упражнений достигается за счет

статического напряжения мышц. От сохранения нужного положения тела и его частей зависит эффективность выполняемых физических упражнений. Так, низкая стойка конькобежца, лыжника, посадка велосипедиста уменьшают сопротивление воздуха и тем самым способствуют увеличению скорости передвижения.

В технике некоторых упражнений имеет значение определенное положение головы (при ходьбе по скамейке, бревну для сохранения равновесия необходимо голову держать прямо). К положению тела и его отдельных частей в фигурном катании, в художественной, спортивной гимнастике предъявляются специальные эстетические требования — оттянутые носки, прогнутое туловище и др. Путь движущейся части тела или предмета называют траекторией. В траекторий выделяют форму, направление и амплитуду движения. По форме траектории движения бывают прямолинейные и криволинейные. При ударе по подвешенному мячу используют прямолинейное движение. При всех переменах направления происходит криволинейное (петлеобразное) движение (метание в цель). Общий путь криволинейного движения по сравнению с прямолинейным более длинен. Сложность формы траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще. Например, движения руки разнообразнее, чем ноги.

От направления, которое придается движущемуся телу (или его части) или предмету, зависят успешность выполнения двигательной задачи (попадание в цель) и эффективность воздействия физических упражнений на развитие отдельных мышц. Направление движения определяется по отношению к собственному туловищу (руки вперед) или к внешним ориентирам (метание через веревку). Основными направлениями движений принято считать вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево. Направление сгибательных движений определяется по плоскости тела. Применяются термины «вперед», «назад» — для движений в боковой (передне-задней) плоскости (наклон туловища вперед-назад); «вправо», «влево» — для движений в лицевой плоскости (наклон в сторону); «направо», «налево» — для вращательных движений в горизонтальной плоскости (поворот направо, налево). Применяют также промежуточные направления (например, вполборота направо и др.). Ведущую роль в контроле за направлением движения играет зрение. В связи с этим при быстрых и сильных изменениях направления движение головы несколько опережает движение остальных частей тела. Амплитуда движения — это величина нута перемещения частей тела. Она может определяться условными обозначениями (полуприседание), а также с помощью внешних ориентиров (при наклонах дотронуться до пола) и ориентирами на собственном теле (при наклонах хлопнуть по коленям), угловыми величинами (градусами), линейными мерами (длина шага). Амплитуда движений зависит от строения костей и суставов, эластичности связок и мышц. Различают активную подвижность сочленений, достигаемую произвольным сокращением мышц, и пассивную, вызванную действием внешних сил (партнер). Величина пассивной подвижности больше активной. В жизни максимальная физиологически возможная амплитуда движений обычно не используется. Для достижения максимальной амплитуды требуется добавочная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растяжение мышц-антагонистов и связочного аппарата. Если чрезмерно увеличить амплитуду, довести движение до крайних границ, то можно повредить мышцы и связки. Кроме того, после выполнения движения с большой амплитудой трудно плавно изменить его направление. Полный объем подвижности в суставах используют тогда, когда требуется предварительно растянуть те мышцы, которые в дальнейшем должны быстро и сильно сократиться, а также для растягивания укороченных мышц, увеличения гибкости, корригирования дефектов осанки, укрепления сводов стопы. Для обозначения движений с разной амплитудой применяют термины «размашистые», «мелкие». Размашистыми называют движения с большой, мелкими — с малой амплитудой. Неточными называют движения, при которых направление или амплитуда движения не соответствует поставленной двигательной задаче. Скорость и ускорение являются пространственно-временными характеристиками движения тела.

Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом (или его частями), к затраченному на это времени. Если скорость постоянна во всех точках пути, то движение называют равномерным, если она изменяется, движение называют неравномерным.

Изменение скорости в единицу времени называется ускорением. Оно может быть положительным (с увеличением скорости) и отрицательным (с уменьшением скорости). В процессе выполнения движений могут изменяться и скорость, и ускорение. Если движения выполняются без резких

изменений скорости (с малым ускорением), их называют плавными. Резкими называют движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, движения неравномерно ускоренные и неравномерно замедленные или если движения мгновенно прекращаются. Движения с постоянной скоростью или постоянным ускорением встречаются редко. В хорошо выполненном физическом упражнении, как правило, не бывает внезапных, резких изменений скорости.

При выполнении движений различают скорость движения всего тела и отдельных его частей. Скорость передвижения всего тела зависит не только от скорости движения отдельных частей, но и от других факторов (сопротивление внешней среды и др.). Различают скорость оптимальную и максимальную. Чем скорость выше, тем выше результат. Однако для достижения наибольшего результата часто важна не максимальная, а оптимальная для каждого человека скорость движения. Скорость движения может быть свободной (при подъеме в гору) и вынужденной (при спуске с горы).

В практике физического воспитания необходимо учить управлять скоростью движений: выдерживать заданную скорость (развивать «чувство скорости»), увеличивать или уменьшать ее (ходьба с ускорением или замедлением темпа). К временным характеристикам относятся длительность выполнения упражнения и его элементов, отдельных статических положений и темп движения. На выполнение различных упражнений (прыжки, метание) затрачивается разное время. Отдельные элементы техники выполняются с разной длительностью (замах при метании выполняется медленнее, чем бросок). Зная величину длительности упражнения, можно определять общий объем физической нагрузки, его отдельных элементов и регулировать его. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений, или количество движений в единицу времени (темп ходьбы 120—140 шагов в минуту). Темп движения зависит от массы движущейся части тела.

Например, при движениях пальцев рук можно поддерживать более высокий темп (8—10 движений в секунду), чем при движении туловища (1—2 движения в секунду). С изменением темпа нередко качественно изменяется вся структура движения. Так, при темпе 180—200 шагов в минуту ходьба переходит в бег. Изменение темпа движений приводит к усилению или уменьшению физической нагрузки. Движения могут выполняться и в индивидуальном темпе.

Ритм — это чередование мышечного напряжения и расслабления. В освоенных движениях ритм приобретает устойчивый характер. Ритмические движения выполняются легко, поэтому долго не вызывают утомления.

На выполнение физических упражнений влияют многие факторы, в частности внутренние и внешние силы. К внутренним силам относятся пассивные силы опорно-двигательного аппарата (эластичность, вязкость мышц и др.), активные силы двигательного аппарата (силы тяги мышц), реактивные силы (отраженные силы, возникающие при взаимодействии отдельных частей тела в процессе движения с ускорениями).

К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека извне: сила тяжести собственного тела, сила реакции опоры, сила сопротивления внешней среды (воздуха, воды, песка, пола, грунта) и физических тел (предметы, партнеры в парных упражнениях), сила тяжести снаряда (набивной мяч, гантели), инерционные силы.

При правильном выполнении физических упражнений наблюдается наиболее рациональное соотношение всех взаимодействующих сил.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Классификация — это распределение физических упражнений по группам, подгруппам в соответствии с установленными признаками. Она помогает ориентироваться во множестве существующих физических упражнений и отбирать из них нужные для решения намеченных задач. В основу одной из наиболее общих классификаций положены исторически сложившиеся системы средств физического воспитания и методов их применения: гимнастика, [игры](#), спорт и туризм. Каждая из этих групп имеет специфическое значение и делится еще на более мелкие классификационные подгруппы.

Гимнастика в советской системе физического воспитания подразделяется на основную (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения), спортивную (акробатика, художественная гимнастика, гимнастика на снарядах и вольные упражнения) и вспомогательную (спортивно-вспомогательная гимнастика для отдельных видов спорта, производственная, лечебная и др.).

Особенности гимнастики: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные мышечные группы, суставы, связки и различные стороны их деятельности и состояния (расслабление, растяжение мышц и др.); возможность точной дозировки физической нагрузки; разнообразие упражнений; использование предметов, физкультурных снарядов, инвентаря; применение музыкального сопровождения. Эти особенности гимнастики позволяют использовать ее для решения разнообразных задач на занятиях с людьми всех возрастов, с разным состоянием здоровья, с различной физической подготовленностью.

Подвижные игры — это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. В подвижной игре закрепляются двигательные навыки. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребенку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимообусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.). В игре представляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т. д. Указанные особенности игры позволяют широко использовать ее в разных возрастных группах. Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным качествам человека. Поэтому занятия спортом допустимы лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при соответствующей физической подготовленности. В детском саду дети овладевают лишь основами техники спортивных упражнений, что составит базу для занятий спортом в последующем. Туризм позволяет закреплять двигательные навыки и развивать физические качества в природных условиях. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе повышает их оздоровительный эффект. В дошкольных учреждениях проводятся прогулки за пределы участка и за город (элементарный туризм). При этом применяются разные способы передвижения (пешком, на лыжах, на велосипедах).

Физические упражнения распределяются и по другим признакам, например по признаку преимущественного значения их для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости и т. д. Каждое упражнение требует проявления одновременно всех качеств, но в наибольшей степени развивает какое-либо одно. Бег на короткие дистанции преимущественно развивает быстроту, а бег на длинные дистанции — выносливость.

Упражнения могут распределяться на группы по использованию снарядов и предметов: упражнения на гимнастической скамейке, бревне, упражнения с палками, с мячами и т. д.

Упражнения делятся на группы по анатомическому признаку: упражнения для мышц плечевого пояса и рук, туловища и ног и т. д.

Существует классификация, составленная по структурному признаку: упражнения циклического, ациклического, смешанного типа. Циклические движения (ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде и др.) характеризуются закономерной последовательностью циклов и связью частей движения в цикле. В ациклических движениях (метание, прыжки и др.) каждое упражнение является законченным действием. В смешанных движениях (прыжки с разбега) соединяются циклические упражнения с ациклическими.

По биомеханическим признакам упражнения делят на поступательные (прыжки в длину с разбега), вращательные (метание диска); по физиологическим — на упражнения различной интенсивности. Кроме того, движения делятся на естественные и абстрактные. Первые (ходьба, бег, езда на велосипеде и др.) применяются в повседневной жизни и в некоторых отраслях труда. Абстрактные специально созданы для решения задач физического воспитания. К ним относятся общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела, а также видоизмененные естественные движения (ходьба и бег на месте и др.). Упражнения делятся на динамические и статические. Динамические упражнения связаны с перемещением в пространстве. Статические упражнения основаны на длительном мышечном напряжении в одном положении (стойка «смирно» и др.).

В «Программе [воспитания в детском саду](#)» упражнения распределены по принятой в теории физического воспитания классификации (гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения).

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Обучение в процессе физического воспитания направлено на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, привитие навыков правильной осанки, личной и общественной гигиены, а также развитие физических качеств.

Содержание обучения в дошкольных учреждениях определяется «Программой [воспитания в детском саду](#)». В детских спортивных школах и в семье детей обучают более сложным упражнениям (фигурное катание, художественная гимнастика и др.), проведение которых требует создания особых условий.

В процессе занятий физическими упражнениями осуществляется одновременно обучение, воспитание и развитие. Формируя двигательные навыки у детей передавая им знания, воспитатель решает и задачи нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Обучение, проводимое со всей группой детей, содействует воспитанию у них умений, необходимых для успешных занятий в школе: заниматься в коллективе; слушать, когда объясняют всей группе; наблюдать за показом; оценивать качество выполнения упражнений; организованно выполнять задания и др. При систематических занятиях физическими упражнениями у детей улучшается физическое развитие, совершенствуется работа всех органов и систем, возрастают защитные свойства организма, развиваются физические качества, повышается работоспособность в различных видах деятельности.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Двигательное умение — способность неавтоматизированно управлять движениями. Умение выполнять движения в результате повторения переходит в навык.

Двигательный навык — автоматизированный способ управления движениями. Движение при повторении в одних и тех же условиях постепенно становится привычным: все меньше приходится думать над тем, как выполнить тот или иной его элемент. Со временем движение автоматизируется. Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, а меняет свою роль: больше уделяется внимания условиям и ситуации, в которых выполняется движение, а также творческому решению двигательных задач. Особенно ярко это выражается в подвижных [играх](#).

Автоматизация движений придает навыку высокую устойчивость и стабильность: возможность многократно повторять заученное движение, не снижая качества исполнения даже при утомлении, недомогании, неблагоприятных факторах психологического порядка (сильные эмоции, необычная обстановка и т. п.). Со стабилизацией связана возможность длительного сохранения навыка без упражнения: навыки езды на велосипеде, плавания, передвижения на лыжах, на коньках сохраняются в основных чертах на протяжении всей жизни. В процессе становления навыка появляются легкость, ритмичность движений, возникают специализированные восприятия («чувство воды» в плавании, «чувство снега» в ходьбе на лыжах, «чувство ребра» в фигурном катании, «чувство мяча» в [играх](#)). По мере упрочения навыка повышается роль двигательного анализатора, «мышечного чувства», зрительный контроль переключается на условия выполнения движения и появляется возможность варьировать технику в зависимости от рельефа местности, сопротивления внешних сил, ограничения пространства и т. п. Вариативность двигательного навыка связана с возникновением нового умения — применять приобретенный навык в сложных меняющихся условиях, в целостной деятельности. Такие умения всегда осознаются.

Понятие «навык» не обязательно означает владение техникой движения в совершенстве. Может быть сформирован навык неправильного выполнения упражнения. Это происходит тогда, когда несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому надо детей сначала научить правильно выполнять упражнения и только после этого переходить к закреплению навыка.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: 1) первоначальное разучивание, 2) углубленное разучивание, 3) закрепление навыка и совершенствование техники.

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

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

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

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин. Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега.

По мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании улучшается техника их выполнения и повышаются количественные показатели.

Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока.

Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

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

Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью воспитатель объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д. Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи, (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности.

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

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

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

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

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

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

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

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

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

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические. К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы, кинофильмы, кинокольцовки), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

Показ физических упражнений. При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется

несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т. е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнения объясняют в целом и еще раз показывают.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т. е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

К показу воспитатель тщательно готовится. Важно правильно выбрать место, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям. Например, общеразвивающие упражнения целесообразно показывать стоя на возвышении и в некотором отдалении от группы, впереди ставить детей маленького роста. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук. В процессе обучения полезно давать детям задание наблюдать за своими товарищами и отмечать качество выполнения упражнений.

К показу упражнений следует привлекать и детей: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше. Детей привлекают к показу физических упражнений также из-за несоответствия размеров пособий росту воспитателя (упражнения на гимнастической стенке, подлезание под веревку, пролезание в обруч и др.)

Использование наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы), а также кинофильмы, кинокольцовки.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.

Имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Известно, что дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, о чем ему рассказывают, читают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Образы, соответствующие характеру разучиваемого движения, помогают создавать о нем правильное зрительное представление. Например, для выполнения прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед, педагог использует образ воробышка. Образы, которые не полностью соответствуют характеру разучиваемого движения (прыгать как зайчики), применяются для того, чтобы дети с большим интересом выполняли физические упражнения. Такие образы используются после того, как движение в основном освоено, т. е. при закреплении двигательных навыков.

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Дети могут подражать движениям, повадкам животных (медведь, лиса, зайчик и др.), птицам (гусь, петух, курица-наседка, воробышек, цапля), насекомым (бабочка, жук, муха, комар, пчела, гусеница), растениям (цветок, трава и др.), различным видам транспорта (поезд, трамвай, автомобиль, самолет), трудовым операциям (колка дров, полоскание белья, резание ножницами и др.). Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми. Это связано с наглядно-образным характером мышления детей этого возраста и использованием несложных упражнений, для которых легко подобрать образы.

Зрительные ориентиры (предметы, разметка пола) побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений. Например,

яркие игрушки стимулируют детей к ходьбе, ползанию. Задание коснуться предмета, подвешенного выше поднятых рук, побуждает ребенка увеличить силу толчка и подпрыгнуть на соответствующую высоту; задание при наклонах достать руками носки ног способствует увеличению амплитуды движения. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже). В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

Помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения положения отдельных частей тела, для создания правильных мышечных ощущений. На первом году жизни перемещение отдельных частей тела и всего тела ребенка сначала выполняется полностью воспитателем, а в дальнейшем с небольшой его помощью, например; при обучении ползанию. Более старшим воспитатель помогает выпрямить спину при приседании, преодолеть неуверенность при ходьбе по скамейке, взяв ребенка за руку. Каталки, коляски побуждают к ходьбе и бегу, а стул-кресло на полозьях к передвижению на коньках по льду.

При лазанье по гимнастической стенке и при прыжках в длину и в высоту воспитатель оказывает помощь детям в виде страховки. Словесные методы. Данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удастся оживить след зрительного образа движения путем оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем). И наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения.

С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

Название упражнения. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения, например: «растягивание резинки», «накачивание насоса», «паровоз», «гуси шипят» и т. д. Воспитатель, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. После того как упражнение будет в основном освоено, воспитатель только называет его.

Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

Названия сокращают время, которое тратится на то, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять.

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.

Например, показывая в замедленном темпе, как надо метать мешочки на дальность правой рукой, воспитатель говорит: «Дети, посмотрите, как я буду метать мешочек с песком. Вот я взяла мешочек в правую руку и крепко держу его. Встаю около веревки. Правую ногу отставляю назад, немного поворачиваюсь вправо, руку с мешочком опускаю вниз. А теперь смотрю вперед, прицеливаюсь. Затем замахваюсь, отвожу руку с мешочком и отставляю ногу как можно дальше назад, бросаю мешочек изо всех сил, а чтобы не упасть, приставляю правую ногу к левой. Теперь посмотрите еще раз.

Такое описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений и создать четкое представление о них. Объяснение используется при разучивании упражнения. В объяснении

подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе.

Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Содержание объяснений изменяется в зависимости от конкретных задач обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения. Так, обучая метанию в цель, воспитатель при объяснении опирается на знания о метании на дальность, делает сравнения, указывая на одинаковое исходное положение, сходство в замахе. Это активизирует мышление ребенка, и он быстрее, точнее воспринимает изучаемое движение. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

Пояснения применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождает показ или выполнение физических упражнений. Слово в данном случае играет дополнительную роль.

Указания. При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае воспитатель оценивает правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников.

Команды. Распоряжения. Под командой понимается произносимый воспитателем устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!» и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды — обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения.

Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается, что надо делать и каким способом, в исполнительной — заключен сигнал к немедленному выполнению действия.

Важно научиться правильно подавать команду, т. е. уметь акцентировать слова, варьировать силу и интонацию голоса. Так, подавая команду «На месте шагом марш!», сначала произносят слова «На месте шагом...» (предварительная команда), а затем — «Марш!» (исполнительная). Предварительная часть команды подается протяжно, затем делается пауза, и после нее громко, отрывисто, энергично произносится исполнительная часть.

При подаче команды воспитатель обязан стоять в положении «смирно». Его уверенный тон, подтянутость, отчетливость команды дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро и четко выполнять задание.

Распоряжения отличаются от команды тем, что их формулирует сам воспитатель («К окну — поворот!»). Но подаются они также в повелительной форме. Распоряжения используются и для выполнения заданий, связанных с подготовкой места для занятий, раздачей и сбором физкультурного инвентаря.

В младших группах при проведении физических упражнений используются распоряжения; постепенно детей приучают к пониманию и выполнению команд, принятых в гимнастике. Сила голоса при подаче команд и распоряжений должна соответствовать размерам помещения, где проводится занятие. Главное, чтобы дети услышали и поняли воспитателя, правильно и своевременно начали действовать.

Если упражнение проводится под музыку, то предварительная часть команды (распоряжения) называется словами, а исполнительную часть (сигнал к исполнению) заменяет первый музыкальный аккорд.

Вопросы к детям побуждают к наблюдательности, активизируют мышление и речь, помогают

уточнить представления о движении, вызывают интерес к ним.

В начале занятия целесообразно, например, спросить у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры. В процессе занятия можно спросить, правильно ли выполняются упражнения. Эти вопросы помогают замечать ошибки. При ответах дети называют элементы техники, определяют характер усилий, отмечают ошибки и т. д.

Рассказ, придуманный воспитателем или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии. Например, воспитатель рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес и т. д., а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

Беседа. Чаще всего она имеет вопросно-ответную форму. Беседа помогает воспитателю выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры; детям же — осознать, осмыслить свой чувственный опыт. Кроме того, беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Беседа может быть связана с чтением книги, рассматриванием рисунков, картин, с экскурсией на стадион, с прогулкой на лыжах и т. д. Беседу проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них. Например, беседа после лыжной прогулки поможет уточнить технику передвижения на лыжах, поворотов, подъемов на горку и спусков с нее, а также обобщить знания о подготовке к такой прогулке (смазать лыжи с учетом свойств снега при различной температуре, одеться соответственно погоде). Беседа проводится со всей группой или с подгруппой. Воспитатель заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т. д.). К практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой и соревновательной формах.

Практические методы. Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. У детей легко образуются временные связи, но без повторения они быстро угасают, поэтому важно уметь рационально распределять повторение упражнений во времени, чтобы не утомлять детей на одном занятии.

Повторение упражнений. Вначале, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идет освоение элементов техники. Наиболее сложные движения можно расчленивать на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к овладению движением в целом. Так, сначала обычно выполняются упражнения в подпрыгивании и доставании подвешенных предметов, в прыгивании с возвышения, а затем уже прыжки в высоту с разбега.

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

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

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

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

Пользоваться соревновательным методом надо осторожно. При неправильной методике он может

вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста. Не следует злоупотреблять, в частности, эстафетами: длительное пребывание в качестве зрителей-болельщиков, поочередное выполнение упражнений в напряженной обстановке перевозбуждает нервную систему детей.

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

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

На первом этапе обучения проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями. Чем дети младше, тем меньшим запасом двигательных представлений обладают и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

На втором этапе углубленного разучивания движения большее место занимают имитация, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

Задача третьего этапа — закрепление навыка и совершенствование техники его, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной форме.

В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью воспитателя. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью воспитателя или с поддержкой за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

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

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

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

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

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости. Ловкость — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение

повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных [играх](#) детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройка условнорефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных [играх](#), когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

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

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках — точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребёнка; в метании на дальность и особенно в цель — расстояние до цели и т. д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

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

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц.

Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2—3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2—3 полуприседания, затем — глубокое приседание.

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

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранить равновесие. При выполнении упражнений, смене положений центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилия, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и

приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила — степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания, большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

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

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения.

Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др.

Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются. И это также способствует развитию выносливости.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Осанка — привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности.

Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условнорефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

У новорожденного позвоночник, состоящий из хрящевой ткани, в первые месяцы почти прямой.

Постепенно у ребенка в положении лежа на животе и на руках у взрослого в вертикальном положении образуется изгиб в шейной части. Когда ребенок начинает сидеть, стоять, у него появляется изгиб в поясничной области. К концу первого года жизни все изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный, крестцовый) в основном сформированы, но не закреплены и в положении лежа выпрямляются.

Во избежание различных отклонений от нормы следует оберегать детей от непосильных нагрузок: нельзя долго держать ребенка в положении сидя или стоя без опоры, если он еще не научился самостоятельно принимать это положение. Надо, чтобы ребенок сам вставал, держась за опору. Уже на втором году жизни детям показывают и объясняют, как надо сидеть, стоять, ходить, и учат этому на занятиях физическими упражнениями или другими видами деятельности.

Правильная осанка в положении сидя — прямая посадка головы, слегка оттянутые назад и опущенные книзу плечи, развернутая грудная клетка, прямая, чуть прогнутая в пояснице спина, подтянутый живот. Сидя на стуле, нужно полностью занимать его сиденье, плотно прижимаясь спиной к спинке стула. Край стола находится по отношению к груди на расстоянии кисти руки, поставленной ребром.

При письме, рисовании, лепке руки лежат на столе, голова слегка наклонена. Нельзя низко опускать голову над бумагой и склонять голову набок. Если локоть левой руки свисает со стола, левое плечо опускается ниже правого, позвоночник искривляется. На устных занятиях дети сидят откинувшись назад, опираясь спиной о спинку стула, спина прямая, руки на коленях (ближе к животу), плечи развернуты, голова поднята, взгляд обращен на воспитателя. При такой позе органы брюшной и грудной полостей не сдавливаются, кровообращение и дыхание улучшаются, устраняется застой крови в ногах и брюшной полости.

На занятиях надо напоминать детям, чтобы они время от времени меняли позу. Однообразное положение, особенно когда руки лежат на столе, очень утомительно, потому что туловище все время наклонено вперед, брюшная полость сдавлена, дыхание поверхностно, мышцы шеи и спины напряжены.

От положения головы зависит тонус мышц плечевого пояса и верхних конечностей, разгибателей позвоночника. Если опустить голову на грудь, то тонус этих мышц снижается. Кроме того, свисающая голова своей тяжестью вызывает смещение позвонков по отношению друг к другу в нижнешейной и верхне-грудной частях позвоночника, в связи с чем происходит выдвигание плечевых суставов вперед, западение грудной клетки, расхождение лопаток. В результате развиваются сутулость и верхнегрудной кифоз.

Стоять нужно в основной стойке или на слегка расставленных ногах (на ширине ступни) Развитию мышечных ощущений правильного положения тела и головы помогает следующее задание: дети встают к стене, прикасаются к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками; закрывают глаза и запоминают это положение. Затем, открыв глаза, они ходят, сохраняя принятое положение, по залу. Такое задание повторяется несколько раз. Сохранить правильное положение тела помогает также ходьба с мешочком на голове.

Необходимо повседневно следить за осанкой детей. В старших группах нужно приучать детей замечать недостатки в своей осанке и стремиться самостоятельно исправлять их.

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ НАВРСТВЕННОГО, УМСТВЕННОГО, ЭСТЕТИЧЕСКОГО, ТРУДОВОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

На занятиях физическими упражнениями для формирования положительных черт характера, нравственных качеств используются разнообразные методы: убеждение, оценка поступков (поощрение, похвала, осуждение, порицание), положительный пример детей и самого воспитателя, практическое приучение к правильным действиям и поступкам. Убеждение применяется в форме словесных воздействий (разъяснение, беседа)

Пользуясь методом убеждения, воспитатель разъясняет правила поведения, побуждает детей к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают ребенку преодолевать неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении.

Словесные воздействия только тогда убедительны, когда они подкрепляются примерами: воспитатель отмечает положительное поведение отдельных детей и остальные стараются им подражать. Не менее важен личный пример самого воспитателя: чем выше авторитет педагога, тем сильнее его влияние на нравственное воспитание детей.

Накопление морального опыта и закрепление его осуществляются методом практического приучения, многократного повторения правильных действий и поступков в конкретных условиях двигательной деятельности. Особенно ценны в этом отношении подвижные игры. Руководящая роль в выработке нравственных качеств у детей дошкольного возраста принадлежит воспитателю.

В процессе физического [воспитания у детей](#) развиваются волевые качества (настойчивость, выдержка, смелость, решительность и др.). В наибольшей степени этому способствуют физические упражнения, требующие проявления смелости (лазанье по гимнастической стенке, прыжки в высоту с разбега, скатывание с горки на лыжах и др.) При этом необходимость выполнения, правил, пример товарищей побуждают детей преодолевать боязнь, проявлять выдержку.

Обучение физическим упражнениям необходимо сочетать с развитием психических процессов (ощущение, восприятие, мышление, память и др.), с совершенствованием умственных операций

(наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение). Воспитатель организует целенаправленное наблюдение за показом физических упражнений, пользуется сравнениями. Например, объясняя технику метания в цель, он указывает на сходство и различие ее с техникой метания на дальность. В ходе обучения воспитатель может использовать также вопросы, которые помогают детям внимательно наблюдать, выделять главные элементы в движении, критически оценивать выполняемое упражнение, приучают к самооценке качества выполнения физических упражнений. Давая различные задания, воспитатель способствует проявлению активности, самостоятельности, сообразительности, смекалки, находчивости. Например, педагог предлагает своим воспитанникам придумать, как пролезть в обруч, как двум детям, стоящим на бревне, разойтись, не сходя с него. Знания о физическом воспитании дети приобретают как в процессе занятий физическими упражнениями, так и во время бесед, при чтении книг, просмотре диафильмов, кинофильмов. Использование подвижных игр, проведение упражнений в имитационной форме способствуют закреплению у детей знаний об окружающей действительности (виды труда, способы передвижения людей и т. д.)

На занятиях физическими упражнениями решаются и задачи эстетического воспитания. Образцовый показ в сочетании с эмоциональным выразительным объяснением вызывает у детей эстетическое удовольствие, желание выполнить движение с такой же легкостью, изяществом. Воспитатель разъясняет, что движения человека красивы, если они естественны, целесообразны, экономны и продуктивны. Он обращает внимание детей также на правильную осанку, аккуратный костюм, красивые физкультурные пособия, стремясь вызвать у воспитанников радостные переживания. В старших группах педагог привлекает детей к эстетической оценке движений.

Воспитанию положительных эмоций у детей способствуют правильный подбор упражнений и рациональная методика их проведения, использование музыкального сопровождения, создание благоприятной обстановки, жизнерадостное настроение воспитателя и т. д.

Для приобщения детей к труду в процессе физического воспитания педагог привлекает детей к подготовке к занятиям, к уходу за физкультурным инвентарем, к ремонту его. При формировании трудовых навыков воспитатель показывает и рассказывает, как нужно выполнить задание, оценивает качество выполнения, поощряет внесение элементов творчества, использует положительный пример детей, взрослых.

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего [воспитания детей](#) дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время [игры дети](#) действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей

действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек («Ловишки», «Перебежки») не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и дребуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

К сложным играм относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих [игр](#) и дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Подвижные игры различаются также: по сложности движений; по содержанию сюжета; по количеству правил и ролей; по характеру взаимоотношений между играющими; по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

С детьми первого года жизни проводятся игры-забавы («Прятки», «Коза рогатая», «Сорока-белобока», «Поехали-поехали», «Догоню-догоню» и др.), вызывающие у детей звуки, движения, смех, радость, удовольствие.

На втором году жизни используются бессюжетные игры («Принеси мяч, игрушку», «Подними ноги выше», «Передай мяч», «Скати с горочки», «Догони собачку», «Все скорей ко мне», «Доползи до погремушки», «Кто дальше», «Спрячем игрушку», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка» и др.). В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темпе, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным.

В дальнейшем в игры включаются более сложные движения и количество движений увеличивается. Сюжеты игр также усложняются. Подвижные игры для малышей отличаются простотой сюжета (к примеру, птицы летают и возвращаются домой, автомобили едут и останавливаются).

Количество ролей в играх детей младшего возраста незначительно (1—2). Главную роль выполняет воспитатель, а малыши изображают одинаковые персонажи, например педагог — кот, все дети — мыши («Кот и мыши»). В играх детей более старшего возраста количество ролей увеличивается (до 3—4). Здесь уже, например, есть пастух, волк, гуси («Гуси-лебеди»), кроме того, роли распределяются между всеми детьми.

Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми. В младших группах правила очень просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1—2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой — возвращаются на свои места. Со временем вводятся ограничения действий: убежать в определенном направлении; пойманным отходить в сторону.

В играх с элементами соревнования сначала каждый действует сам за себя (кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: соревнующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадет большее количество раз в цель); проводятся соревнования на качество выполнения (чья колонна лучше построится; кто ни разу не уронит мяч), а также на скорость (кто быстрее добежит до флажка).

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами — стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы — веселые ребята» и др.)

Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов — это отдых после интенсивных движений.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Выбор игр. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу.

Сбор детей на игру. Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3—5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет в руки красивую игрушку (зайчика, мишку), привлекая внимание малышей и тут же вовлекая их в игру.

С детьми старших групп следует заранее, еще до выхода на участок, договориться, где они

соберутся, в какую игру будут играть и по какому сигналу ее начнут (слово, удар в бубен, колокольчик, взмах флажком и т. д.). В старшей группе воспитатель может поручить своим помощниками — наиболее активным детям собрать всех для игры. Есть и другой прием: распределив детей по звеньям, предложить по сигналу собраться в установленных местах как можно быстрее (отметить, какое звено скорее собралось).

Собирать детей надо быстро (1—2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре. Создание интереса к игре. Прежде всего нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Подвести к игре нередко удается и путем вопросов, загадывания загадок. В частности, можно спросить: «Что вы сегодня рисовали?» Дети, например, ответят: «Весну, прилет птиц». «Очень хорошо,—говорит воспитатель.— Сегодня мы будем играть в игру «Перелет птиц» Детям младшей группы можно показать флажок, зайчика, мишку и тут же спросить: «Хотите поиграть с ними?»

Хороший результат дает и короткий рассказ, прочитанный или рассказанный воспитателем непосредственно [перед игрой](#).

Организация играющих, объяснение игры. Объясняя игру важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя (стайкой) Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если дети собраны в круг).

В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать. В старших группах педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила, еще до начала игры. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома детям, можно привлекать их самих к объяснению. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает [автомобиль](#), как прыгает зайчик.

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли. В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, кота в игре «Воробышки и кот»). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям. Еще во время объяснения он назначает водящего и ставит остальных играющих на свои места, но с этой целью могут быть использованы и считалки. Иногда выполнившие роль водящего сами выбирают себе заместителя. В старшей группе сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие. При разделении на колонны, звенья, команды надо группировать сильных детей с более слабыми, особенно в таких играх, где есть элемент соревнования («Мяч водящему», «Эстафета по кругу»).

Разметить площадку для игры можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры.

Проведение игры и руководство ею. Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. В средней и старшей группах воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем

передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары («Найди себе пару»). Непосредственное участие воспитателя в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее. Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.

Воспитатель делает указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки»), быстро остановиться), напоминает, что читать стихи надо выразительно и не слишком громко.

Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры детям разрешают бегать 10 с, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом — снижается. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

Окончание игры и подведение итогов. В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. В старших группах подводятся итоги игры: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Особенности методики проведения игр в смешанной группе. В этой группе игры могут проводиться как одновременно со всеми, так и отдельно с младшими и старшими детьми. Если игра проводится совместно, то она подбирается по силам тех и других детей. Главную роль выполняют старшие дети. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, уменьшая ее для детей младшего возраста. Более сложные игры со старшими детьми проводятся отдельно во время прогулок.

ХОДЬБА

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

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей

воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т. е. происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Поэтому ходьба может широко использоваться в физическом развитии детей разных возрастов.

Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым).

Предельная нагрузка на стопы человека равна его двойному весу. Это значит, например, что при массе ребенка 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг.

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

Несмотря на все это, с первых моментов овладения ходьбой дети с удовольствием используют этот способ передвижения. Педагоги заметили, что малыши как бы ищут дополнительные трудности, намеренно усложняют движения, например переступают через камешки, ветки, пробираются через кусты, поднимаются на горку, ступеньки, т. е. дети сами пытаются найти способ для совершенствования осваиваемых движений.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ

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

Последовательность упражнений следующая.

1. Вставание на ноги держась руками за неподвижную опору, и умение садиться из этого положения. Педагогу необходимо контролировать выполнение ребенком этих движений, ограничивая время стояния на неокрепших ногах.
2. Переступание при поддержке подмышки. Воспитатель сзади поддерживает ребенка и побуждает его сделать не менее 5 шагов подряд.
3. Переступание при поддержке за руки. Придерживая за обе кисти, воспитатель стимулирует ходьбу ребенка (5—8 шагов).
4. Переступание держась руками за неподвижную опору (барьер). Ребенок, стоя лицом к барьеру, держится за него двумя руками и, перехватывая их, переступает приставным шагом (вправо или влево) 1—1,5 м.
5. Переступание держась руками за подвижную опору. Ребенок держится за каталку и идет за ней, передвигаясь вперед. Навык считается сформированным, если ребенок пройдет так не менее 2—3 м.
6. Переступание при поддержке за руку. Воспитатель держит ребенка за одну руку, направляя переступание вначале на 2—3 шага, а при хорошем умении — не менее чем на 10 шагов.
7. Самостоятельная ходьба. Воспитатель поощряет попытки ребенка ходить без поддержки.

Одобрят, если тот идет смело, активно; ласково подбадривает нерешительных; показывает, что в любой момент готов прийти малышу на помощь. Умеющим ходить на этом этапе считается ребенок, прошедший, не присаживаясь, 7—8 шагов.

Дети начинают самостоятельно ходить на 9—12-м месяце. Постепенно ходьба становится потребностью ребенка, всякое ограничение в ней вызывает у него недовольство. Даже частые падения не пугают малыша. Встав, он вновь пытается идти, используя как опору стулья, каталки, тележки, санки.

С появлением навыка уверенной и достаточно продолжительной ходьбы возрастает возможность целенаправленных воздействий на дальнейшее формирование и совершенствование этого двигательного умения. 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. Неточные и порой непонятные указания воспитателя отвлекают, путают ребенка, заставляют его обращать излишнее внимание на какое-либо одно движение, разлаживают уже имеющуюся у них координацию.

Например, указание воспитателя «Сильнее двигайте руками» приводит к тому, что энергичные размахивания руками вызывают резкую постановку ноги на опору, дети начинают топтать, идут тяжело. 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 приспособиваться 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, [игрушки](#) и т. п.

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, в приседе и т. п.).

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. Длина шагов при ходьбе возрастает постепенно и зависит от роста детей. Шаг ребенка 2 лет равен 32 см, 4 лет — 40 см, 5 лет — 47 см, 6 лет — 49 см, 7 лет — 53 см (данные А. Саркисяна). Ребенок небольшого роста, как правило, идет более мелкими и частыми шагами, чем его высокий сверстник.

Для детей, начинающих ходить, необходима ровная и достаточно твердая поверхность — пол, утрамбованная дорожка — без подъемов и спусков, так как малыши еще не могут притормозить на спусках. Двух-трехлетние дети уже свободно ходят по песчаным и травяным дорожкам, сходят с небольшой пологой горки. Старшим детям можно предложить пройти по каменистым дорожкам или тропинкам, имеющим выступающие корни деревьев, или подняться на крутую горку и спуститься с нее. В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применяется ходьба по гальке, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина

стопы. По возможности нужно чаще предлагать детям ходить летом босиком. Используя ходьбу на местности, дети усваивают, что в зависимости от условий меняется длина шага — небольшими шагами ходят по песку, в горку; широким шагом — по ровному месту, пологому склону.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ХОДЬБЫ

1. Обычная ходьба в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.
2. Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.
3. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).
4. Ходьба высоко поднимая колени. Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.
5. Ходьба широким шагом. Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для детей разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.
6. Ходьба перекатом с пятки на носок. Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок.
7. Ходьба приставным шагом. Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.
8. Ходьба в полуприседе и приседе. Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.
9. Ходьба скрестным шагом. В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.
10. Ходьба выпадами. Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.
11. Ходьба с закрытыми глазами. Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.

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

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

БЕГ

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка — [игре](#). Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. Бег составляет основу комплекса ГТО. В последние годы широкое распространение среди всех слоев населения получил оздоровительный бег.

Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность, характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений.

Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с горы — широким, в играх с ловлей и увертыванием — бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками?

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

Бег как новый вид двигательных действий появляется у детей на втором году жизни после того, как они научатся уверенно ходить. Сначала это просто ускоренная ходьба частыми и мелкими шагами. Туловище при этом сильно наклоняется вперед, ноги согнуты в коленях. Создается впечатление, что ребенок как бы падает. В начале третьего года жизни ребенка эта своеобразная ускоренная ходьба становится собственно бегом, появляется характерная его особенность — полет, хотя шаги все еще семенящие, неравномерные, а нога ставится на поверхность тяжело, сразу всей стопой — «шлепает». Движения рук не всегда согласуются с движениями ног.

За период от 2 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять разные виды бега, применяя различную его технику. Например, на коротком отрезке при задании пробежать быстро они выполняют энергичный бег на носках, с активными движениями рук. При беге на большую дистанцию они бегут в спокойном темпе, ставя ногу перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслабленные.

Для того чтобы дети постепенно совершенствовали разные виды бега, необходимо создавать им соответствующие условия.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ

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. Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками».

Нередко это приводит к обратному результату: дети начинают топтать, бег становится тяжелым, резким, разлаживается уже наметившаяся координация движений рук и ног. 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 вид-бега 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).

ВИДЫ БЕГА

Виды бега различны. В спортивной практике бег делится в зависимости от длины дистанции: спринт (60—100 м), бег на средние дистанции (400—1000 м), бег на длинные дистанции (от 2000 м), марафонский бег. Кроме этого, различают бег кроссовый, с препятствиями, барьерный бег. За последние годы особую популярность приобрел бег в невысоком темпе (трусцой), применяющийся в оздоровительных целях.

Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды бега: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания, прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения.

Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, 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. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на

одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия. Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение [года дети](#) овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

Бег на носках. Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать, можно поставить руки на пояс.

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

Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им [отдых](#). Бег скрестным шагом. Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.

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

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры — линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения 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. Быстрый бег применяется чаще всего в [играх](#) с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5—8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4—5 раз.

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

Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега — научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

Челночный бег. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

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

Бег в разных естественных условиях развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения — использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).

При беге в горку нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сбегании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в коленях, туловище несколько отклонено назад.

При беге вверх и вниз по доске, положенной наклонно, стопы ставят близко одна к другой, носки в стороны не разводятся, регулируют сохранение равновесия движениями рук.

ПРЫЖКИ

Прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений. По прыжкам установлены нормы ГТО, к сдаче которых дети готовятся уже в I классе школы.

В программе детского сада также предусмотрены повышающиеся от группы к группе нормативы, возрастающие требования к технике, постепенно вводятся разные виды прыжков и упражнений в них. Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. В прыжках вверх и в длину с места начальное движение — это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега — сам разбег, затем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета.

Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением. В старшем возрасте дети выполняют прыжок в длину на сравнительно большое расстояние и в этом случае приземляются на пятки.

Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях. Они испытывают потребность прыгать. Малыши стремятся спрыгнуть с любой высоты, на которую им удалось взобраться (скамейку, ступеньку, пенек, стул), перепрыгивают камешки, палочки, лужи. В старшем дошкольном возрасте увлеченно и продолжительно прыгают через скакалку, овладевают прыжками с разбега, соревнуются в дальности прыжка.

Первые попытки ребенка выполнить прыжок появляются рано. Сначала это ритмичные приседания, затем подпрыгивания с незначительным отрывом от опоры или только с подниманием на носки, держась за взрослого или за предметы (перила, коляску, спинку кровати). Овладение ходьбой и бегом значительно укрепляет мышцы ног, свод стопы, развивает координацию, умение сохранять равновесие при движении — и все это облегчает освоение прыжков, в первую очередь в длину с места и в глубину.

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

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ

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

Овладению сложными видами прыжков с разбега помогают подводящие упражнения. Так, выработке энергичного отталкивания способствует прыжок вверх с доставанием высоко подвешенного предмета, прыжки через линии, прыжок с разбега на возвышение — впрыгивание. Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Поэтому важно как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, 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 — ребенок не перепрыгнет палку, канавку. Основная ошибка при овладении прыжком с места — отталкивание последовательно одной и другой ногой. Наблюдается также отталкивание одной ногой и подтягивание к ней другой в момент приземления. Не следует сразу добиваться от ребят сильного толчка. Надо прежде повысить физическую подготовку детей, развить силу мышц и умение регулировать мышечное усилие. Частое выполнение упражнений в прыжках убеждает детей, что при спрыгивании оказывается достаточным небольшой толчок, направленный вверх-вперед; перепрыгивание пенька, канавки требует более сильного отталкивания.

В прыжках с разбега главное внимание следует уделять хорошему сочетанию разбега, толчка одной ногой (правой или левой) и приземлению одновременно на обе ноги. Дети должны научиться основам техники прыжка, и только после этого воспитатель может сказать о длине шагов при разбеге, точности отталкивания. Ребенок выполняет прыжок с разбега в привычном для него темпе, с более удобного для себя расстояния при разбеге, свободно взмахивая руками. Если направлять внимание ребят на положение рук при разбеге, то, как правило, качество прыжка ухудшается. Для ребенка создаются дополнительные трудности, он не может сразу овладеть хорошей координацией различных мышечных групп. Только после появления уверенного энергичного отталкивания и мягкого приземления можно напомнить детям о взмахе рук. Однако при показе прыжка даже маленьким детям воспитатель должен выполнить прыжок правильно, со всеми составляющими его элементами: предварительно отвести руки назад, взмахнуть ими в момент отталкивания, вынести их вперед при приземлении и опустить. Движения рук постепенно появляются у детей при систематических упражнениях в прыжках, естественности их выполнения, свободного и непринужденного отталкивания, увеличении длины прыжка.

При выполнении упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления. Малыши могут спрыгивать на песок, взрыхленную землю, снег. Для старших детей, особенно в прыжках с разбега, следует иметь на участке или физкультурной площадке прыжковую яму, в зале — гимнастический мат, так как дети прыгают далеко и при этом приземляются на пятки. Спрыгивать на траву небезопасно — можно поскользнуться. Желательно использовать и близлежащую школьную спортплощадку.

Хорошо спрыгивать с невысоких пеньков. Надо только убедиться в том, чтобы рядом не было сильно

выступающих над землей корней. Детям нравится спрыгивать с лежащего дерева, но оно не должно быть сгнившим, трухлявым (часто бывает под хорошей на первый взгляд корой березы прогнившая древесина). Для спрыгивания, перепрыгивания можно использовать и камни с плоской поверхностью, но предварительно надо проверить их устойчивость. Не рекомендуется прыгать с мокрых камней, особенно в обуви. Любят дети спрыгивать с невысокого бережка в мелкую воду, поднимая брызги. Но при этом надо проверить дно, убедиться в отсутствии острых предметов. В зимнее время полезно спрыгивать со снежных валов, бугорков высотой, соответствующей данной возрастной группе.

Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия — бумажная полоса, две палочки, небольшая канавка и т. п. Их введение активизирует детей. Постепенное увеличение препятствия в соответствии с возрастающими силами ребенка вызывает у малыша стремление правильно прыгнуть, придает ему [уверенность](#), развивает смелость, решительность. Прыгать со скакалкой следует на свободном от травы месте. Прыжки с разбега хорошо использовать при перепрыгивании кустика травы, земляного бугорка, снежного кома, канавки, дерева.

ВИДЫ ПРЫЖКОВ

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

Постепенно подскоки усложняются: изменяется положение рук (в стороны, к плечам, на пояс) и ног (вместе, в стороны, вперед, назад), вводятся повороты, ограничивается площадь приземления (в кружке, обруче, на линии), увеличивается дистанция прыжков при продвижении вперед, чередуются подскоки на двух и на одной ноге. Например, три подскока на месте, на четвертый высокий подскок повернуться кругом.

Прыжок вверх с места хорошо тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп.

Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно воспитатель добивается от детей правильной хорошей техники: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.

С целью выполнения активного прыжка вверх детям предлагают достать предмет — мяч, ленточку, колокольчик, бубен, ветку дерева. В младших группах этот предмет держит воспитатель, регулируя высоту в зависимости от роста ребенка, его двигательных возможностей. Время от времени надо дать ребенку достать до ленточки, если у него не получается, и этим поддержать интерес к заданию. Бубен (ленточку) держать впереди ребенка, чтобы он его видел и не слишком запрокидывал голову. Если предмет расположить над головой ребенка, то он в прыжке может потерять равновесие. Сложность двигательной задачи постепенно возрастает: достать стоя у предмета; с 2—3 шагов; с нескольких беговых шагов, отталкиваясь одной ногой. Основная сложность в обучении — научиться толкаться в нужном месте, не слишком далеко, но и не подбегая под ленточку или мяч. Старших дошкольников обучают маховым движениям рук, объяснив и наглядно показав, что это действие увеличивает дальность полета.

Прыжок в глубину (спрыгивание) укрепляет мышцы ног, особенно стопы, готовит детей к прыжкам с разбега. В прыжках в глубину закрепляется умение одновременно отталкиваться двумя ногами, активно разгибать стопы и правильно приземляться. Для дошкольников прыжок в глубину является самостоятельным видом прыжка. Кроме того, это умение необходимо и часто используется как заключительное движение после упражнений в равновесии, лазанье, в подвижных [играх](#). Велико и его прикладное значение при преодолении естественных препятствий.

Вначале перед спрыгиванием ребенок стремится низко присесть, иногда даже наклоняется вперед, ему становится не так страшно, земля ближе. Однако выполнить так прыжок трудно, при глубоком

приседании много сил требуется для отталкивания, поднятия центра тяжести тела. С появлением опыта дети выполняют соскок из положения стоя во весь рост.

Воспитатель должен показать и научить детей правильному исходному положению, при котором ноги расставлены примерно на ширину ступни, колени слегка согнуты, корпус прямой, руки немного отведены назад, голова поднята. При энергичном отталкивании вперед-вверх дети успевают в полете разогнуть ноги в коленях, руки поднять вперед. Приземлившись на носки, ребенок встает на всю стопу, сохраняя равновесие, старается держать голову и корпус прямо, смотрит вперед.

Одновременно с выпрямлением ног руки опускаются вниз, затем выносятся вперед. Движения рук должны быть естественными, свободными, ненапряженными, что появляется при достаточно частых повторениях упражнений. При потере равновесия во время приземления надо уметь спокойно сделать шаг вперед или в сторону. Это особенно важно в прыжках с естественных препятствий. Чем выше прыжок, тем труднее мягко приземлиться.

Не следует увлекаться высотой препятствия. Дети 2—3 лет спрыгивают с высоты 10—15 см, 6—7 лет — 35—40 см. По мере овладения прыжком в глубину задания усложняются: точно спрыгнуть в очерченный на земле кружок, между двух корней, спрыгнуть с поворотом налево, направо.

Приземлившись, устоять в кружке, считая до трех. Хорошо укрепляют мышцы ног упражнения: спрыгнуть в кружок и тотчас выпрыгнуть из него, спрыгнуть в кружок и подпрыгнуть вверх, спрыгнуть со ступеньки и сейчас же впрыгнуть на нее.

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

Правильное исходное положение перед началом толчка: ноги расставлены на ширину стопы (примерно 10 см), ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ними одну вертикаль. Небольшой наклон корпуса вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. При отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. Стараться полностью выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах.

В полете надо согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище. В момент приземления мягко согнуть ноги, неглубоко присесть, руки вытянуть вперед-вверх. Закончив прыжок, выпрямиться, руки опустить.

Малыши в первую очередь должны овладеть правильным отталкиванием и мягким приземлением. Воспитатель показывает, как выполнить прыжок. На этом этапе обучения не обращается внимание на положение рук, так как дети не могут освоить полную координацию движений в прыжке.

Приземляются малыши на переднюю часть стопы или на носки. С увеличением дальности прыжка, появлением энергичного выноса обеих ног вперед и хорошей группировки в полете меняется способ приземления. Оно выполняется на пятки с переходом на всю стопу. Поэтому старшим особенно необходимо прыгать на хорошо взрыхленную почву, песок, в гимнастическую яму. Постепенно дети овладевают предварительным отведением рук назад и резким их взмахом вперед в момент отталкивания. При приземлении вытянутые вперед руки помогают удержать равновесие.

В обучении старших дошкольников обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх одновременно с вынесением ног вперед, не ставя их под себя. У детей уже есть стремление прыгать далеко, умение сильно оттолкнуться. На этой основе можно показать те элементы прыжка, от которых зависит его результат. Хорошим показателем умения прыгать в длину является четкое выполнение последовательно нескольких прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку.

Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки. Многие из них самостоятельно овладевают прыжками и затем подолгу прыгают на участке в теплое время года, используя разные варианты прыжков.

Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий

толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться. Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает. В этом движении выполняются только прыжки, ребенок свободен от вращения скакалки. Но в то же время он должен хорошо чувствовать предлагаемый ему темп подскоков, подстраиваться к нему, а это вызывает известные трудности. Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе она не сможет касаться земли. Толщина ее 10 мм, длина 4 м.

Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее. Затем овладевают вбеганием и разнообразными прыжками через нее: с поворотом, в приседе, на одной ноге. Пока дети учатся, скакалку вращает воспитатель с кем-либо из детей, подлаживаясь к умениям и темпу прыжков каждого ребенка. Первоначально в прыжках дети высоко поднимают согнутые в коленях ноги, совершают много лишних движений руками и корпусом, наклоняются вперед, прыжки неритмичные. С появлением хороших навыков скакалку вращают двое детей. В прыжках с короткой скакалкой на первых порах детям с трудом дается согласованность движений рук и ног. Для рук это круговые движения, для ног — вертикальные. Скакалку надо вращать поворотами кисти, а ребенок делает размашистые круги почти прямыми руками, замедляя вращение скакалки, поднимая ее высоко, задевая за скакалку ногами.

Овладевая действиями со скакалкой, ребенок из исходного положения (скакалка за спиной) перебрасывает ее вперед и переступает попеременно одной и другой ногой, постепенно переходя к прыжкам. Так же перебросив сначала скакалку, перепрыгивает ее толчком обеих ног. Вначале прыжки получаются тяжелыми, ребенок сгибается, наклоняет голову, ноги его согнуты, поза напряженная.

Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложенные вдвое скакалки. Крутить скакалки надо непрерывно, не задерживая их внизу, не меняя темп вращения. Воспитатель объясняет, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура о землю. После того, как начнут получаться оба эти действия одновременно и ритмично, дети пытаются прыгать через скакалку обычным способом.

С появлением легких ритмичных прыжков, хорошего владения скакалкой задания усложняются: прыгать на ходу, на бегу, с ноги на ногу, на правой и левой ноге, с междускоком, на один прыжок сделать два вращения скакалкой. Еще труднее прыгать вдвоем, стоя друг к другу лицом или в затылок, скакалку крутит передний или стоящий сзади. Воспитатель должен всячески поощрять стремление детей, особенно мальчиков, овладеть прыжками со скакалками, которые должны быть всегда в распоряжении детей. Для создания и поддержания стойкого интереса к этому движению можно показать детям иллюстрации и рассказать, как спортсмены (борцы, боксеры, легкоатлеты, гимнасты и др.) — используют в тренировке прыжки со скакалкой. Можно разучить с детьми стихотворение А. Барто «Веревочка», а во время спортивного досуга организовать веселые соревнования в прыжках, используя текст этих стихов.

*«Тут проходим не пройти,
Тут веревка на пути,
Хором девочки считают
Десять раз по десяти»,*

Или:

*«Я и прямо, я и боком,
С поворотом и с прискоком,
И с разбега, и на месте,
И двумя ногами вместе».*

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

При хороших навыках выполнения прыжков дети старшего дошкольного возраста могут непрерывно прыгать со скакалкой 1,5—2 мин. Детям, тяжело прыгающим, это время сокращается до 1 мин.

Впрыгивание на возвышение попользуется для обучения детей разбегу и толчку. Наличие конкретного препятствия — широкая устойчивая скамейка, банкетка, бревно высотой 30 см, пень, плоский камень, бугорок — облегчает детям двигательную задачу. Им понятно и интересно задание — вскочить на возвышение.

Первые попытки выполняются с места толчком двух ног, приземление также на обе ноги. Затем предлагается наскочить с 3—4 шагов разбега. Ребенок, оттолкнувшись одной ногой, прыгает на препятствие высотой 10—15 см в положение выпада одной ногой вперед и затем присоединяет другую ногу.

Надо также хорошо определить расстояние и место отталкивания. Если сделать толчок далеко от препятствия, можно не попасть на него, а при очень близком толчке можно зацепиться. Поэтому следует обозначить полосу отталкивания шириной 30—40 см. В зале желательно использовать резиновый коврик размером 40X40 см. В дальнейшем дети учатся впрыгивать на препятствие, отталкиваясь одной ногой, а приземляться на обе ноги. Усложняя и дальше задание, предлагается прыгнуть в обозначенное на скамейке место (линию, кружок). После прыжка дети спокойно сходят с препятствия. При наличии необходимых условий для мягкого приземления разрешается спрыгнуть. Прыжок в высоту с разбега доступен детям 5 лет, однако и более младшие дети пытаются его выполнить. Наибольшую сложность при овладении прыжком вызывает сочетание разбега с отталкиванием ногой в установленном месте. Последующие полет и приземление знакомы детям по предыдущим упражнениям — прыжкам вверх и в длину с места. Весь прыжок с разбега должен выполняться единым слитным действием.

В начале обучения внимание детей фиксируется на умении выполнить небольшой разбег в 2—3 шага и сразу же, не останавливаясь, оттолкнуться одной ногой, согнуть обе ноги при переходе через препятствие. Закончить прыжок мягким приземлением на носки обеих ног, опускаясь на всю стопу. Прыгать лучше всего через резиновый шнур или веревочку с грузами на концах, подвешенную так, чтобы при легком задевании она падала. Можно прыгать через пруттик, положенный на два соседних пенька. Совершенно недопустимо привязывать шнур, иначе неудачный прыжок, да еще с падением, надолго запомнится ребенку и помешает освоению прыжка. Посередине веревки прикрепляется ленточка или небольшой флажок, что помогает детям видеть этот ориентир издали, лучше выдерживать направление разбега. Приземление выполняется на хорошо взрыхленную почву или в специальную яму.

Постепенно разбег увеличивается до 5—6 шагов. Длину разбега ребенок выбирает сам. Одному удобнее прыгать с короткого разбега, а другой разбегается издали с 8—10 шагов. Надо следить за тем, чтобы дети не снижали скорость перед отталкиванием. Разбег выполняется без напряжения, естественно, со свободными движениями рук, согнутых в локтях. Не следует увеличивать высоту препятствия, пока у детей не появятся легкость, уверенность, слитное выполнение разбега и толчка. В полете дети должны принять положение группировки, максимально приблизить ноги к груди в момент перехода через препятствие и затем успеть их выпрямить приземляясь. Если прыжок был достаточно высокий, ребенок приземляется на носки и переходит затем на всю стопу. Некоторые дети, стремительно разбежавшись, прыгают не только высоко, но и далеко. В этом случае приземление происходит на пятки, как при прыжках в длину. Такое выполнение прыжка говорит о больших возможностях ребенка, для него следует увеличить высоту и добиваться правильного прыжка по преимуществу вверх с более крутой траекторией полета.

Прыжок в длину с разбега отличается от прыжка в высоту направленностью отталкивания и способом приземления. Общее, что объединяет оба прыжка, — слитность всех движений, особенно разбега и отталкивания в определенном месте.

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

1. Неритмичный разбег, недостаточное движение рук, иногда в беге широко расставлены стопы, перед толчком бег замедляется.
2. Толчок выполняется слабо, вяло, толчковая нога не распрямляется полностью в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах, руки плохо участвуют в движении, взмах ими слабый. После такого толчка при коротком прыжке ребенок даже может приземлиться на одну ногу.

3. В полете отсутствует или недостаточна группировка, маховая нога поздно подтягивается к толчковой.

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

Целенаправленные упражнения по обучению прыжку в длину с разбега должны облегчить детям период освоения этого довольно трудного движения, требующего хорошей координации, глазомера, быстрого и своевременного включения работы мышц. Начинать надо с 4—6 шагов разбега, обращая внимание на переход от разбега к толчку одной ногой. В случае удачного попадания в место отталкивания прыжок получается хорошим. На этом же этапе необходимо уделять внимание мягкому приземлению на пятки обеих ног.

Длина разбега увеличивается с учетом индивидуальных, особенностей детей. Но во всех случаях разбег должен быть естественным: свободным, непринужденным, с постепенно нарастающей скоростью. Для обучения такому разбегу хорошо использовать бег под уклон, сбегание с горки и т. д.

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

Полет в прыжке в длину направлен вперед, ребенок в это время находится как бы в положении сидя. Перед приземлением надо выпрямить ноги вперед-вниз и приземлиться на пятки с переходом на всю стопу, мягко сгибая ноги в коленях. Приземление на пятки специально тренируется при выполнении прыжков с небольшого разбега. Воспитатель отмечает каждое удачное выполнение этого элемента, предлагает детям самим фиксировать точность приземления.

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

В прыжках в длину с разбега воспитателю трудно вовремя поддержать ребенка. Поэтому важно научить детей способам самостраховки: при потере равновесия надо сделать 1—2 шага вперед, пытаясь выпрямиться и принять устойчивое положение.

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных [играх](#) и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Маленький ребенок уже в 8—10 месяцев бросает предмет, выпуская его из руки, отталкивая игрушку кистью. Это движение доставляет малышу удовольствие. Бросив из манежа или коляски погремушку, он всем своим видом, а порой и криком просит подать ее и лишь затем, чтобы сразу же снова бросить игрушку. Эти действия ребенок может повторять неоднократно. При этом он бросает игрушку то одной, то другой рукой, а то одновременно и двумя руками, если предмет большой, например надувной мяч. Бросок может быть направлен по-разному: вниз, вверх, в сторону. Выпустив предмет из рук, ребенок следит за ним, ищет место падения для того, чтобы взять самому или показать взрослому. Маленькому ребенку в начале второго года жизни, неуверенно удерживающемуся в вертикальном положении, удобнее бросать предметы из положения сидя. С появлением устойчивой ходьбы становится возможным бросок из положения стоя. Сделав слишком энергичное резкое движение, малыш может потерять равновесие. Но под влиянием частых упражнений бросок выполняется все более уверенно, дальше летит мяч.

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

камешки, мешочки с песком.

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

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

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ, БРОСАНИЮ И ЛОВЛЕ, МЕТАНИЮ

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Воспитатель показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает ребятам приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча». Дома взрослые должны чаще предоставлять ребенку возможность играть с мячом. Хорошо подвесить большой надувной мяч на высоте поднятых вверх рук ребенка и предложить отталкивать мяч одновременно обеими руками. Детей третьего года жизни воспитатель объединяет уже в подгруппы по трое-пятеро и играет с ними. Небольшие игровые подгруппы дают возможность педагогу активизировать всех детей, уделить каждому необходимое внимание с учетом его индивидуальных двигательных умений. Воспитатель чаще играет с вновь поступившим ребенком, не имеющим навыка действий с мячом.

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

Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Малыши любят скатывать мяч с горки. В этом движении еще не требуется толчка мяча. Затем катание совершается в любом направлении, дети постепенно учатся выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно. Более сложное умение — катить мяч в определенном направлении: между воротиками, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой». Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть более сильным и уверенным. Постепенно увеличивается расстояние — с 1 м в младшей группе, до 2 м — в средней. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сречтать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенный предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска — снизу, сбоку, от плеча. Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Это движение малыши не всегда выполняют одновременно обеими руками, не соблюдают нужного направления. Детям, затрудняющимся бросить мяч, воспитатель помогает: встает за ребенком и, держа его руки с мячом, выполняет вместе с ним бросок мяча вниз или вверх. Бросание в произвольном направлении сопровождается бегом за мячом. Постепенно воспитатель учит детей ловить мяч, отскочивший от пола, стены. В индивидуальных упражнениях ребенок

бросает мяч воспитателю, который сможет поймать и неточно брошенный мяч, тогда как в [игре](#) двух маленьких детей часты неточные броски, бег за упавшим мячом отвлекает детей от основного упражнения.

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной ровной площадке, веранде.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный воспитателем или сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях — сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удастся старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Воспитатель должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

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 метаемого 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 переключаются 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). Воспитателю надо внимательно контролировать количество бросков правой и левой рукой. Если в группе большинство детей плохо освоили метание левой рукой, то именно с метания левой рукой надо начинать обучение.

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. Часто бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5—1 м). 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 с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки; у водоема дети с увлечением бросают в воду мелкие камешки «кто дальше»; в лесу, на лугу используют длинные травинки, метая их, как копье. Мягкие и мелкие предметы — мячи, желуди, каштаны — можно метать снизу с заданием «кто бросит выше». Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска.

Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5—6 см, средних размеров диаметром 8—12 см, большие мячи диаметром 18—20 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг.

ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

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

Ползание и лазанье выполняются по циклическому типу, как ходьба и бег, т. е. при передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног.

Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время не уставая и тем самым дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость.

Перелезание, ползание, лазанье относятся к любимым движениям маленького ребенка. Он часто повторяет их в игровых ситуациях и просто в виде упражнений, особенно в тот период, когда движение только осваивается.

Множественно влезает малыш в ящик и вылезает из него, лазает по ступенькам. Процесс выполнения активных действий ползания или влезания чередуется с моментами отдыха, когда ребенок стоит или сидит в ящике, на ступеньке, заборчике.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОЛЗАНИЮ И ЛАЗАНЬЮ

Первые попытки самостоятельного передвижения в виде ползания на животе отмечаются у детей первого года жизни. Научившись вставать на колени, малыши пытаются ползать на четвереньках, опираясь на ладони и колени или стопы, и довольно скоро уверенно выполняют это движение. При наличии соответствующих условий и систематического стимулирования дети к концу первого года жизни влезают на лесенку горки на четвереньках и слезают с нее.

Детям второго года жизни становятся доступными влезание в ящик высотой 10—15 см и вылезание из него; влезание на диван или скамейку высотой 40 см и слезание; переползание через бревно с перекидыванием ног из положения сидя на бревне или опираясь руками о бревно; перелезание через бревно из положения стоя, опираясь руками и перекидывая ноги, подползание на четвереньках под палку или веревку, приподнятую на высоту 30—40 см от пола.

Ползание полезно всем дошкольникам и должно использоваться в работе с детьми всех возрастных групп, не исключая и старших. Ползание выполняется при опоре на руки и ноги, давая возможность разгрузки позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении. Получаемая детьми нагрузка распределяется более равномерно на руки и ноги, она даже несколько снижена для ног, испытывающих при других движениях (ходьбе, беге, прыжках) большое напряжение. 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. В последнем упражнении оно сочетается с умением сохранять равновесие и является хорошей тренировкой этого качества.

В ползании дети используют различные способы. 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. Сложность препятствия постепенно увеличивается — нужно подлезть под низко подвешенный шнур, переползти через несколько скамеек.

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.

Через более высокие препятствия (бревно, дерево, скамейку) ребенку приходится перелезть. Это движение также выполняется разными способами: прямо, переставив за препятствие сначала обе руки, потом обе ноги, боком, перенеся поочередно правую руку и правую ногу, и затем присоединить к ним левую руку и левую ногу. При перелезании левым боком первыми перенесутся левая рука и левая нога.

Особенностью упражнений в ползании является то, что они выполняются почти без показа движений воспитателем, на которого не рассчитаны пособия. Ползание непременно должно сочетаться с выпрямлением, потягиванием, прыжком вверх.

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. Лазанье по канату в детском саду встречается редко, хотя наблюдения показывают, что непродолжительное подтягивание и висы положительно влияют на мышцы спины, живота, ног, помогают формированию правильной осанки у дошкольников. Малышам удобнее лазать по лесенке-стремянке, находясь в наклонном положении, при котором меньше мышечные усилия, легче удается сохранять равновесие при переносе рук, возможен зрительный контроль за движением.

На лестницу дети влезают гораздо быстрее и увереннее, чем слезают, хотя при этом нужны значительные усилия для поднимания веса собственного тела. При слезании мышечное напряжение меньше, но требуются большая смелость, решительность, определенные пространственные представления, так как ребенок еще не может увидеть, куда поставить ногу, а должен почувствовать, нащупать опору.

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 сплзании не согласуют по времени движения рук и ног, часто они сблизжаются, ребенок сгибается, что отрицательно влияет на воспитание правильной осанки.

Как показали исследования А. Д. Удалой, согласованные действия рук и ног в определенной последовательности — сложная задача, требующая от дошкольников умения управлять движениями, произвольно регулировать степень напряжения и расслабления разных групп мышц. 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. Собственный двигательный опыт ребенка в лазанье поможет ему быстрее освоиться на пособиях, овладеть координацией движений рук и ног, ритмом шагов.

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. При хорошем навыке лазанье включается в [игры](#) «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении» и др.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Сочетание таких занятий с утренней гимнастикой, подвижными [играми](#) и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

При проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи, тем более что занятия на воздухе создают для этого благоприятные возможности.

До начала занятий и в процессе выполнения упражнений дети должны получать сведения о частях тела, направлениях движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе

занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение на площадке не проводится и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Выполняются такие прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» и т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений. На этом занятии заканчивается.

УПРАЖНЕНИЯ В ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЯХ

При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, изучавшееся на первом занятии, повторяется на втором и закрепляется на третьем. При этом рекомендуются следующие сочетания основных движений: метание — прыжки; упражнения в равновесии — метание; лазанье — упражнения в равновесии; прыжки — лазанье. Но эта схема примерная. Очень мало движений, которые можно освоить за два занятия и закрепить на третьем. Чаще для освоения движения нужно гораздо больше занятий. В таком случае на первых двух ставится задача создания у ребенка общего, целостного представления о движении (например, о прыжке в длину с разбега). В последующих двухнедельных циклах идет уточнение отдельных элементов (разбега, отталкивания, маха ноги и рук, приземления и т. д.). Но в каждом цикле опять-таки происходит обучение элементу движения и его повторение на следующем занятии. И пока изучение не закончено, игра на третьем занятии цикла проводится с включением уже знакомого детям движения того же вида (например, прыжок в длину с места). Кроме того, планирование учебного материала в течение года предусматривает повторение наиболее сложных

движений, что позволяет закрепить их более прочно. В то же время выполнение движения в разных погодных условиях способствует выработке у детей умения использовать изучаемые движения в изменяющейся обстановке.

Ходьба и бег включаются в каждое занятие. Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц.

При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы дети меньше стояли и повторяли движение большее число раз, улучшая его качество. Этому способствует хороший показ, четкий рассказ, поощрение самостоятельности детей, их эмоциональный настрой.

Проведение упражнений в зимний период имеет свои особенности. При обучении метанию на дальность и в цель как можно больше следует использовать снежки, спрессованные кусочки снега (снежки заготавливают сами дети на прогулке накануне занятия). При выполнении прыжков в длину и высоту с разбега дети приземляются на твердый грунт или уплотненный снег спортивной площадки. Поэтому основное внимание уделяется освоению техники прыжков: общей координации движения, мягкому приземлению, движению ног в полете и т. д. А в теплый период года, когда дети приземляются в яму с песком, все внимание сосредоточивается на увеличении дальности и высоты прыжков. Во время занятий на воздухе нужно, чтобы дети больше прыгали через различные препятствия: снежные валы, дорожки, канавки, невысокие скамейки, санки и т. п.

Погодные условия могут резко меняться, и иногда становится невозможным выполнение намеченного ранее движения. Например, обледенели перекладины гимнастической стенки, и нельзя провести лазанье, или с утра снег засыпал спортивную площадку, и ее не успели очистить к началу занятия. В этом случае воспитатель должен заменить лазанье перелезанием, провести занятие на участке группы или на другой очищенной части территории, а для пробежек использовать дорожки вокруг здания и т. п.

Бег. Уже у детей раннего возраста бег является основным способом передвижения. Он оказывает значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, что в свою очередь создает основу для совершенствования быстроты и выносливости. Физическую нагрузку при беге легко дозировать, изменяя скорость, время бега или пробегаемое расстояние, используя различные виды бега. В связи с тем что методика проведения занятий на воздухе специально направлена на развитие общей выносливости у детей, бегу в занятиях отводится до 50% времени.

У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

Используя такие названия бега, а не более распространенные: бег в медленном темпе, в быстром темпе и т. д., мы хотим подчеркнуть не внутренние ощущения детей, возникаемые от различия этих видов бега, а внешние проявления — скорость передвижения детей, выраженную в объективных показателях (м/с), что дает воспитателю возможность более точного ее дозирования.

Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. При быстром беге туловище ребенка немного наклонено вперед, голова приподнята. Бедро маховой ноги поднимается высоко, голень выносится вперед, нога ставится на носок с быстрым перекатом на всю стопу. Толчок осуществляется энергичным выпрямлением ноги и разгибанием стопы. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции...

Как показали специальные исследования (Е. Н. Вавилова), на протяжении дошкольного возраста частота шагов меняется мало, а нарастание скорости происходит благодаря увеличению длины шагов. Поэтому в процессе обучения быстрому бегу большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага. Для этого используется бег с высоким подниманием колен в забрасыванием голени, бег по разметкам. Совершенствованию техники быстрого бега помогает постановка перед детьми конкретных задач: пробежать быстрее, убежать от водящего и т. д.

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма. Так, частота пульса во время бега увеличивается до 130 ударов в минуту и может достигать 170—180, но

при этом отмечается быстрое его восстановление: уже на 1 мин она снижается до 130—140 ударов в минуту и на 2—3 мин возвращается к исходному уровню. В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4—5 раз после небольшого перерыва.

Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Во время этого бега туловище у детей слегка наклонено вперед, голову они держат прямо, бедро маховой ноги активно выносят вперед, ногу опускают на пятку с дальнейшим перекатом на носок, слегка согнутые в локтях руки не напряжены, кисти расслаблены.

Скорость такого бега составляет 50—60% от максимальной скорости бега у детей каждого возраста. В средней группе она колеблется от 2 до 2,2 м/с, в старшей группе — от 2,2 до 2,4 м/с, а в подготовительной — от 2,4 до 2,7 м/с. Как показали наши исследования, дошкольники способны пробегать со средней скоростью бее остановки значительные расстояния.

Длительный бег со средней скоростью требует значительного увеличения доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Частота пульса за первые 30 с повышается до 160 ударов в 1 мин и во время бега колеблется от 160 до 170 ударов в 1 мин. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности.

Бег со средней скоростью, как показали специальные исследования, соответствует функциональным возможностям организма детей дошкольного возраста, а нагрузка при этом — умеренной интенсивности. Поэтому целесообразно включать в занятия данный вид бега в целях повышения функциональных возможностей организма детей, и главным образом в целях развития общей выносливости.

На каждом занятии дети пробегают со средней скоростью по 2 отрезка, длина которых составляет примерно 1/5 расстояния, пробегаемого детьми данного возраста, и увеличивается на протяжении года до 1/3 этого расстояния.

Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей. Во время медленного бега дети держат туловище прямо, плечи у них развернуты, взгляд направлен вперед, голова поднята. Нога мягко ставится на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок. Проталкивание вперед небольшое, поэтому шаг короткий — всего 2—3 ступни. Руки расслаблены. Скорость медленного бега у детей средней группы равняется 1—1,4 м/с, у детей старшей группы — 1,3—1,5 м/с, в подготовительной группе — 1,4—1,6 м/с.

Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная. Частота пульса во время бега увеличивается до 135—145 ударов в 1 мин. Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега. Это позволяет детям пробегать в 2—2,5 раза большие расстояния, чем со средней скоростью, поэтому на каждом занятии дети пробегают по 3 отрезка, длина которых на протяжении года возрастает.

Малоинтенсивная, но продолжительная работа, выполняемая детьми при таком беге, наилучшим образом повышает деятельность сердца, улучшает кровообращение и дыхание, т. е. совершенствует деятельность тех систем, от функционирования которых в основном зависит уровень развития выносливости. При постоянном повторении пробежек улучшается согласованность в деятельности этих систем, ускоряется достижение оптимального уровня функционирования, что также повышает возможности организма детей.

Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу. При этом наступает момент, когда бежать легче, чем идти. Это и будет медленный бег.

Необходимо вырабатывать у детей чувство скорости в беге. Для этого на первых занятиях воспитатель бежит вместе с детьми по площадке с нужной скоростью (можно поставить направляющим более подготовленного ребенка). Зная длину круга на площадке и сверяясь с секундомером, легко откорректировать командами необходимую скорость бега детей. Когда нужная скорость достигнута, воспитатель называет вид бега, объясняет, что так можно бежать долго и не устать или добежать до самой дальней веранды, обежать всю территорию детского сада и т. п. После 5—6 повторений дети достаточно точно демонстрируют нужную скорость бега по командам воспитателя. Некоторые дети, особенно на первых занятиях, рвутся вперед, стремятся обогнать

бегущих впереди, в результате быстро устают и прекращают бег. Поэтому во время продолжительных пробежек должно действовать строгое правило: «Не обгонять, не толкаться, не отставать». В старших группах нужно требовать соблюдения дистанции при беге.

Продолжительный медленный бег и бег со средней скоростью проводятся на спортивной площадке, по прилегающим дорожкам, вокруг здания, по различным маршрутам на территории детского сада. Все пробежки начинаются и заканчиваются на площадке. Воспитатель бежит вместе с детьми или контролирует их действия с площадки. Пробегаемые детьми дистанции должны соответствовать конспекту.

Все дистанции для бега (круг на площадке, дорожки) должны быть размечены. Дети должны четко знать, сколько кругов нужно пробежать по площадке, у какой отметки на дорожке повернуть назад. Зимой, когда разметка видна плохо, нужно указывать детям различные ориентиры: дерево, угол беседки, песочница и т. д. Каждый месяц длина дистанций для медленного бега и бега со средней скоростью увеличивается. В соответствии с этим воспитатель выбирает новые ориентиры, которые могут обозначаться эмблемой группы, флажком и т. д. Во время занятий нужно использовать различные маршруты — это повышает интерес детей к бегу.

Данные рекомендации имеются в конспектах с учетом того, что дети по этой программе начинают заниматься со средней группы. В случае, если занятия начинаются со старшей или подготовительной группы, необходимо провести обследование уровня подготовленности детей. Если уровень развития общей выносливости соответствует среднему или выше его, то детей на протяжении четырех месяцев можно постепенно подвести к выполнению рекомендуемых в конспектах беговых нагрузок. Для этого на протяжении первого [месяца дети](#) пробегают только половину каждой из указанных дистанций; число повторений остается тем же. На втором месяце занятий дистанции для медленного бега дети пробегают полностью, а со средней скоростью — половину рекомендуемого расстояния. В течение третьего месяца занятий дети пробегают все рекомендуемые дистанции, только в заключительной части продолжительность медленного бега не должна превышать 1—1,5 мин. С четвертого месяца регулярных занятий дети могут бегать в соответствии с рекомендациями конспектов.

В том случае, когда уровень развития выносливости детей ниже среднего, на протяжении всего первого года занятий на улице дети выполняют пробежки по программе более младшей возрастной группы и постепенно подводятся к беговым нагрузкам, соответствующим данному возрасту.

Таким образом, на каждом занятии в чередовании с другими видами упражнений дети совершают 2 пробежки со средней скоростью, 3 пробежки — медленно и несколько отрезков пробегают быстро в игре или эстафете.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения в прилагаемых конспектах занятий объединены в комплексы: в средней группе — в комплексе 5 упражнений, в старшей и подготовительной — 6. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку на эти мышцы. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет воспитателю во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений. Освоение нового комплекса облегчается тем, что одно из двух упражнений, направленных на развитие определенной мышечной группы, меняется, а другое в том же виде входит в новый комплекс. В третьей комплексе в свою очередь оно заменяется другим и т. д. В связи с тем что занятия проводятся на воздухе, в комплексах почти отсутствуют упражнения из положения сидя и лежа. Это компенсируется большим числом упражнений для мышц туловища из положения стоя и значительным использованием бега, при котором мышцы туловища несут большую нагрузку. Упражнения из положения сидя и лежа выполняются в зале, куда занятия переносятся из-за непогоды. Кроме того, когда во время занятий на воздухе используются гимнастические скамейки, нужно включать упражнения из положения сидя и лежа: в течение 40—60 с, сидя на скамейках, выполнять скрестные движения ногами или «плавать» лежа животом поперек

скамейки.

Особенностью проведения общеразвивающих упражнений является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению. Воспитатель только напоминает название упражнения (например: «наклоны», «приседания», «повороты») и вместе с детьми выполняет его 1—2 раза (если комплекс освоен детьми, достаточно только назвать упражнение). При температуре воздуха ниже — 8—10 С упражнения для ног (прыжки, подскоки) включаются чаще (через одно упражнение), чтобы дети долго не стояли на одном месте.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. Воспитатель должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание.

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся в результате интенсивной деятельности кислородную недостаточность, но и закалывать организм. На занятиях используются следующие 3 упражнения, которые чередуются между собой (по Б. С. Толкачеву):

- 1) Исходное положение (и. п.) — ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. 1 — руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох; 2 — плавно развести руки в стороны и принять и. п. (дети как бы «обнимают» себя или «греются на морозе»).
- 2) И- п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх — в стороны. 1 — опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины; 2—3 — остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох; 4 — плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и. п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).
- 3) И. п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены. 1 — опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом; 2 — принять с вдохом и. п. (дети как бы рубят дрова).

Во вводной части занятия после медленного бега по площадке дети выполняют во время ходьбы первое упражнение 3—4 раза. В заключительной части занятия во время ходьбы или стоя на месте дети выполняют одно из упражнений 6—8 раз подряд, после чего идут в помещение.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

Подвижные игры и эстафеты подобраны так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений.

Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.

Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. Для достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3—5 раз с короткими перерывами — 15—20 с. При проведении игр-эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в

закрепляемом движении.

Игры разучиваются до занятия на прогулке, так как на занятии это занимает много времени и снижает его эффективность; кроме того, не всегда из-за погодных условий допустимо, чтобы дети долго стояли в спортивной одежде, слушая объяснения. На прогулке же воспитатель может спокойно объяснить более простой вариант игры и 2—3 раза провести ее. Тогда на занятии достаточно будет указать на дополнительные условия (если они будут), разделить детей на группы или выбрать водящего. На следующий день после занятия эту игру вновь можно повторить на прогулке.

Во время игр не всегда удается добиться точного выполнения движений: дети стараются достичь поставленной цели (перепрыгнуть, убежать, достать рукой и т. п.) и в меньшей мере контролируют правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях нужно добиваться устранения допущенных ошибок. Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускает большая часть детей, следует еще раз уточнить его и после этого продолжить игру. В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощряется тем, что вначале победа присуждается команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения способствуют воспитанию у детей ориентировки в пространстве, выполнению согласованных действий в коллективе, формированию правильной осанки. При проведении круглогодичных занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем чтобы в холодное время группа четко выполняла указания педагога.

Дети средней группы должны быстро строиться в колонну и в шеренгу, находить свое место после ходьбы и бега, размыкаться на вытянутые руки, образовывать круг и перестраиваться в 2—3 колонны за ведущими. В старшей группе дети должны выдерживать дистанцию в ходьбе в беге, размыкаться в шеренгах и колоннах, перестраиваться по ходу в 2—3—4 колонны за ведущими. Воспитанники подготовительной к школе группы должны уметь перестраиваться: по двое, по трое, по четверо, держать равнение в колоннах и шеренгах.

ПОДГОТОВКА ПОСОБИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Для успешного проведения занятий очень важно заранее подготовить пособия и правильно разместить переносное оборудование. Затратив 2—3 мин на подготовку, можно в 2 раза больше времени выиграть для активной деятельности детей во время занятия. Пособия подбираются педагогом или по его указанию детьми и складываются в корзину. Выходя на занятие, дети выносят корзину на спортивную площадку и вместе с воспитателем раскладывают пособия таким образом, чтобы во время занятия их можно было взять с наименьшей потерей времени. Мешочки, например, можно разложить по линии на расстоянии 70—80 см друг от друга; дети подходят к ним и оказываются в разомкнутом строю, готовые к метанию. Если на занятии дети прыгают через шнур, то его заранее нужно положить на землю и т. п.

Спортивное оборудование размещается так, чтобы его как можно меньше пришлось переставлять во время занятия. Например, если используются гимнастические скамейки, то их ставят по сторонам площадки на расстоянии одного метра от края или параллельно одной стороне площадки: тогда они не будут мешать бегу по кругу, а также выполнять общеразвивающие и другие упражнения в центре площадки.