

Техника выполнения основных движений

Основные движения определяются как жизненно необходимые движения, используемые человеком в своей многообразной деятельности. Это ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Постоянным и необходимым компонентом этих движений является чувство равновесия.

Основным движениям присущ динамический характер, т. е. они связаны с перемещением тела и его частей в пространстве. Эти упражнения включают в работу очень большое число мышц, активизируют все функции организма ребенка, улучшают его жизнедеятельность. Они оказывают оздоровительный эффект, способствуют физическому развитию ребенка. Для разностороннего развития функций организма ребенка особенно важно использовать сочетание видов этих движений.

С помощью основных движений у ребенка воспитывают различные ориентировки: в пространстве (направление движения, удаленности и месторасположения предметов, глазомер); во времени (длительность упражнений, последовательность его фаз, выполнение движений в определенном темпе); ориентировка при движении в коллективе (нахождение своего места в движении, при построении и перестроении); ориентировка при изменяющихся условиях.

Разнообразие основных движений дает возможность развивать и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

С помощью основных движений формируются нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость. Обогащается эмоциональное состояние детей (радость от проявленных двигательных действий). Основные движения способствуют воспитанию эстетических чувств: это проявляется при выполнении четких, красивых, координированных движений.

Основные движения способствуют формированию правильной осанки (при целенаправленном руководстве выполнение основных движений связано с воспитанием психических, познавательных, волевых, эмоциональных процессов). Основные движения являются и главным содержанием основной гимнастики. Они имеют прикладное значение. Основные движения подразделяются на циклические и ациклические. Для циклических движений характерно постоянное выполнение однообразных циклов, когда все его отдельные части возвращаются в исходное положение. К таким движениям относятся ходьба, бег, ползание, лазание. Движения такого типа быстро усваиваются и автоматизируются. Этому способствуют регулярные повторения циклов, которые закрепляют последовательность двигательных элементов цикла в систему. При этом вырабатывается определенный ритм данного движения.

В ациклических движениях не имеется повторных циклов. Каждое такое движение состоит из двигательных фаз, следующих в определенной последовательности. Движения этого типа дольше усваиваются, имеют более сложную координацию, требуют сосредоточенности и волевых усилий. К движениям такого типа относят метание и прыжки.

Для гармоничного развития детей необходимо не стихийное формирование движений, а целенаправленное и последовательное обучение им. При этом исправляются ошибки, которые возникают при первых попытках выполнять движение. Формируется правильная техника движений.

Обучение основным движениям строится с учетом дидактических принципов, с использованием разнообразных методов обучения. При организации обучения следует учитывать уровень двигательных умений детей. Для успешного обучения педагогу необходимо знать технику выполнения движений, уметь показывать их, уметь подобрать необходимые упражнения с учетом возраста детей. Задачи обучения по каждому виду основных движений представлены в программе детского сада и конкретизированы для каждой возрастной группы.

Ходьба – циклическое движение умеренной интенсивности. В ходьбе активно участвует опорно-двигательный аппарат (одновременно с работой до 56% мышц). Величина нагрузки при ходьбе зависит от условий выполнения и скорости передвижений.

При обычной ходьбе передвигаемая вперед нога ставится с пятки, далее выполняется перекал на носок. Когда опорная нога выдерживает тяжесть тела, другая отделяется от земли и производит маятникообразные движения вперед. Руки двигаются в направлении вперед-назад, способствуют сохранению равновесия. Координация движений рук согласована с движениями ног перекрестно. Голова и туловище держатся прямо, плечи слегка отведены назад. Навык правильной ходьбы следует формировать с раннего возраста.

В обычной ходьбе к концу дошкольного возраста должен быть в основном сформирован навык правильной ходьбы. Следует научить:

1. Прямому положению туловища и головы.
2. Ровному неширокому шагу, выполняемому с разворотом стоп наружу, умеренному темпу.
3. Постановке ноги с пятки без шарканья с последующим перекал на носок.
4. Правильному согласованию рук и ног.
5. Ходить по прямой, сохраняя это направление.

Для овладения ходьбой необходим ряд подготовительных упражнений, укрепляющих мышцы, способствующих формированию правильной координации. Для этого уже на первом году жизни используют следующие упражнения:

загрузка...

1. Вставание на ноги, держась за неподвижную опору.
2. Переступание при поддержке за подмышки.
3. Переступание при поддержке за руки.

4. Переступание при поддержке за неподвижную опору.
5. Переступание при поддержке за руку.
6. Самостоятельная ходьба.

В более старшем возрасте используются различные типы ходьбы, способствующие укреплению мышц и формированию правильной техники ходьбы.

1. Ходьба на носках укрепляет мышцы и связки стопы, способствует профилактике плоскостопия.
2. Ходьба на пятках укрепляет мышцы спины, стопы.
3. Ходьба на наружных сторонах стоп тоже укрепляет мышцы стоп.
4. Ходьба с высоким подниманием бедра (колена) укрепляет мышцы живота, спины, ног, связки и суставы.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок укрепляет мышцы ног, стоп, способствует выработке правильной постановки ноги, перекаату.
6. Ходьба в полуприсяде, приседе укрепляет мышцы таза и стопы.
7. Ходьба скрестным шагом укрепляет мышцы таза, ног, улучшает отток венозной крови.
8. Гимнастическая ходьба укрепляет мышцы туловища, ног, стопы. Для формирования длины шага дается ходьба мелким и большим шагом.

Для формирования темпа ходьбы целесообразно выполнение упражнений под музыку. Выполняя упражнения в ходьбе, следует обращать обязательное внимание на осанку, сочетать упражнения с различными положениями рук, с акцентированным вдохом и выдохом. Используется индивидуальная и групповая ходьба в различных направлениях и построениях, с выполнением различных заданий. Применяются пособия: мостики, доски, бревна. Дается ходьба в зале, на участке, на местности с использованием различных покрытий (по земле, по гальке, песку, траве). Учитывается и рельеф местности.

Все разновидности ходьбы даются в программе ДОУ с учетом возраста.

С улучшением техники ходьбы изменяются количественные показатели ходьбы, увеличивается длина шага с 39–40 см (дети 4 лет), до 51–53 (7 лет). Уменьшается соответственно и количество шагов в минуту со до 160–180 до 150. Правильно сформированный навык ходьбы определяет осанку при ходьбе, т. е. походку.

Бег отличается от ходьбы наличием фазы полета, т. е. ноги бегущего отрываются от почвы. Это способствует увеличению скорости передвижения. Техника бега характеризуется следующим: туловище бегущего чуть наклонено вперед, голова и туловище держатся на одной линии, причем не поднимаются, толчковая нога, которая соприкасается с землей, должна ставиться на внешнюю сторону носковой части стопы,

в момент отталкивания полностью выпрямляется. Маховая нога, которая уже оттолкнулась от земли, сгибается в коленном суставе, бедро движется вперед вверх, достигает наибольшей высоты в момент толчка другой ногой. Руки согнуты в локтях, двигаются в едином темпе с ногами, скрестно, пальцы полусогнуты, кисти напряжены.

Детей дошкольников следует научить:

1. Правильному положению головы и туловища.
2. Правильному согласованию движений рук и ног.
3. Правильной постановке ноги, в медленном беге перекатом с пятки на носок, быстром – на носок.
4. Умению сохранять направление бега.

При обучении бегу младших дошкольников очень важен пример воспитателя, использование им образных сравнений в игровой форме, указаний, понятных и доступных детям.

При обучении бегу старших дошкольников больше используется показ бега ребенком, сопровождаемый объяснением воспитателя.

При обучении детей бегу уделяется внимание правильному выносу голени маховой ноги вперед, достаточно энергичному отталкиванию ноги от почвы, подъему бедра вверх. Для выработки этих элементов бега даются следующие задания:

1. Пробегание с перешагиванием через препятствия высотой 10–15 см.
2. Бег с забрасыванием голени назад.
3. Бег с высоким подниманием коленей.
4. Бег на носках с 3-го года жизни.
5. Бег широким шагом с 5 лет.
6. Бег прыжками.

Детей учат правильному движению руками (вперед-вверх в направлении к плечу). Пальцы согнуты в кулак. Амплитуда движения рук зависит от ширины шага, высоты подъема колена, скорости передвижения.

Дается бег с различным выполнением заданий, бег в колонне по одному, по два, бег врассыпную, по кругу, змейкой. Дается бег на местности с учетом рельефа (на горку, с горки и т. д.).

Для развития физических качеств дается бег в равномерном медленном темпе (на выносливость), дается бег на скорость, бег с преодолением препятствий, бег в

переменном темпе, челночный бег (быстрота, ловкость). Широко применяются игры с бегом.

К старшему дошкольному возрасту улучшается время бега на различные дистанции. Прирост скорости обусловлен в основном за счет увеличения беговых шагов и изменения их частоты. Улучшается техника бега детей.

Ползание, пролезание, подлезание, лазание – эти виды относятся к циклическим движениям. Лазание как более сложное движение продолжает различные виды ползания: на животе, на четвереньках, выполняемые на горизонтальной и наклонной плоскостях. Детей учат ползать одноименными и разноименными способами. При одноименном виде ползания движение начинается с правой руки и правой ноги, затем подключаются левая рука и левая нога. При разноименном способе ползания движения правой руки сочетаются с движениями левой и наоборот. При ползании на четвереньках дети могут опираться на ладони и колени, на стопы и ладони, на колени и предплечья. Обучение ползанию осуществляется за счет усложнения способов ползания и условий выполнения: по полу на определенное расстояние, по ограниченной поверхности (гимнастическая скамейка, ребристая доска, лестница).

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

Также обучают пролезанию в обруч двумя способами:

1. Пролезание при горизонтальном положении обруча, расположенного перед собой. Ребенок шагает в обруч сначала одной, а затем другой ногой, потом он поднимает обруч вверх и возвращает его в исходное положение.
2. При втором способе пролезания в исходном положении обруч находится над головой ребенка. Ребенок опускает обруч вниз и перешагивает его сначала одной, а затем другой ногой.

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

Все вышеуказанные виды движений разучиваются целостным способом.

Упражнения в лазании выполняются на наклонных лесенках-стремянках и гимнастических лестницах. Лазание вовлекает в работу большое количество мышц ребенка, что способствует улучшению функций организма. Наиболее активной является работа мышц верхнего плечевого пояса, рук и шеи. Упражнения в лазании выполняются с опорой на ноги и хватом рук за перекладину лестницы.

К концу первого года жизни и весь период раннего возраста для обучения лазанию используется наклонная лесенка-стремянка. Первоначально дети могут лезть произвольным способом. С третьего года жизни детей можно обучать лазанию по вертикальной гимнастической лестнице. Детей обучают одноименному и разноименному способам лазания вначале приставным, а затем переменным шагом.

При одноименном способе лазания движение начинается с одноименной руки и ноги (правая рука, правая нога и наоборот). При разноименной координации движения выполняются правой ногой и левой рукой и наоборот.

Вначале дети младшего дошкольного возраста могут выполнять лазание приставным шагом, но при организованном обучении уже примерно треть детей обучаемой группы в состоянии освоить чередующийся шаг, при котором каждый раз нога ставится на следующую перекладину лесенки.

Обучение лазанию по гимнастической лестнице начинается с освоения детьми правильного хвата: большой палец руки должен находиться снизу рейки, а остальные пальцы – сверху. По мере освоения лазания по гимнастической стенке по вертикали дети с 4–5 лет могут осваивать лазание с пролета на пролет по горизонтали (средняя группа), а затем и обучаются лезть с переходом с пролета на пролет по вертикали (старшие дошкольники).

Дети старшей и подготовительной групп могут обучаться лазанию по шесту и канату. Техника этого вида лазания заключается в следующем: ребенок становится вплотную к канату (шесту) и выполняет хват руками, поднятыми вверх. Затем ребенок выполняет вис на руках, подтягивая согнутые в коленях ноги, стопами опирается о канат (шест). Далее, выпрямляя ноги, ребенок подает свое тело вверх, сгибая при этом руки в локтях. После этого выполняется перехват руками каната (шеста) поочередно каждой рукой выше головы. Все перечисленные движения составляют один цикл при влезании на канат (шест). При спускании движения выполняются в обратном порядке. Для обучения детей лазанию по канату (шесту) используют следующие подводящие упражнения:

1. Освоение захвата и перехвата каната (шеста) руками, сидя на мате.
2. Это же упражнение, но выполняется из вися лежа.
3. Это же упражнение выполняется из вися стоя.
4. Упражнение в переходах из одного вися в другой за счет перехватывания руками и переступания ногами.
5. Упражнения для ног: захват каната ступнями (подошвами ног) в вися с помощью педагога. Первоначально для этого упражнения используют накладки или узлы на канате на расстоянии 15–20 см.
6. Дети пробуют качаться на канате (шесте).

После выполнения этих упражнений переходят непосредственно к лазанию. При выполнении упражнений в лазании по канату, шесту следует помнить, что дошкольникам не рекомендуются длительные висы. Их продолжительность должна составлять не более 1,5 сек., с чередованием их с опорой тела на ноги.

Прыжки– движения ациклического типа, состоят их 4 фаз. 1-я фаза – подготовительная, заключающаяся в принятии исходного положения или выполнении разбега перед прыжком. 2-я фаза – основная, заключается в выполнении отталкивания.

3-я фаза – полета, ее назначение – пролететь после отталкивания как можно дальше. 4-я фаза – заключительная, мягкое приземление после прыжка.

При выполнении прыжка с места подготовительная фаза заключается в приседании, что способствует понижению общего центра тяжести тела (О.Ц.Т.) и отведению рук назад для выполнения последующего сильного взмаха в момент отталкивания. Кроме того при приседании мышцы ног растягиваются, что способствует лучшему их сокращению в следующей фазе. В прыжках с разбега в подготовительной фазе выполняется безостановочный ускоряющийся разбег, переходящий в отталкивание одной ногой.

Основная фаза – отталкивание (толчок) – создает необходимую для полета начальную скорость и направление. Выполнение этой фазы прыжка связано с сильным сокращением мышц-разгибателей, которые обеспечивают отталкивание. При прыжках с места толчок выполняется двумя ногами одновременно. При прыжках с разбега – одной более сильной ногой (толчковой)

Во время полета тело принимает такое положение, при котором возможен наилучший подъем тела вверх, обеспечиваются дальность полета и наилучшие возможности для приземления. Скорость и направление в полете уже нельзя изменить.

Заключительная фаза – приземление должно быть выполнено без резких сотрясений и толчков. При этом важно сохранить равновесие. При прыжках в длину с места и с разбега приземляются на носки с последующим перекатом на всю ступню, что обеспечивает амортизацию. При прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание» приземление выполняется на маховую ногу (этот вид прыжка доступен только детям 6–7 лет). При спрыгивании с предмета (прыжок в глубину) приземление выполняется на носки с последующим опусканием на всю ступню. Во всех видах прыжков общим является приземление на полусогнутые ноги, что дает возможность гасить силу толчка от сустава к суставу, и сотрясения не передаются на внутренние органы и головной мозг.

Выполнение всех видов прыжков требует определенного уровня развития коры головного мозга, крепости опорного аппарата, особенно конечностей, достаточной эластичности мышц, развитого глазомера. Все это формируется у ребенка постепенно в ходе выполнения прыжковых упражнений.

Детей дошкольного возраста обучают прыжкам постепенно, начиная с самых простых, выполняемых в виде подпрыгиваний, спрыгивания с небольшого возвышения. Только потом переходят к более сложным прыжкам – в длину и в высоту с места, а затем и с разбега. Простые виды прыжков осваиваются детьми методом целостного упражнения по показу педагога. Можно при этом использовать помощь, образные сравнения, имитации. По мере освоения простых прыжков следует усложнять их варианты и условия выполнения. Для освоения сложных видов прыжков используют подводящие упражнения: обучение мягкому приземлению, отталкиванию и приземлению, исходному положению, выполнению отталкивания одновременно с махом рук, разбегу и отталкиванию, положению тела в полете. Для более сложных видов прыжков вначале облегчают условия и варианты выполнения. При обучении детей прыжкам необходимо соблюдать дозировку, не перегружать детей, потому что прыжки являются достаточно высокой физической нагрузкой.

Метание— это движение ациклического типа, имеющее скоростно-силовой характер. Упражнения в метании развивают все группы мышц, но особенно мышцы плечевого пояса. Развиваются также ловкость, глазомер, гибкость, быстрота, равновесие. Метание выполняется на дальность и в цель, причем обучение метанию на дальность предшествует обучению метанию в цель. Детей дошкольного возраста обучают различным видам метания, начиная с более простых: «прямой рукой сверху», «из-за спины через плечо», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку», «метание с четырех шагов», «метание с разбега».

Во всех способах метаний как видах ациклических упражнений выделяют ряд фаз:

1. Подготовительная, заключающаяся в принятии исходного положения перед замахом, выполнении замаха, разбега в метаниях с разбега. Подготовительная фаза создает благоприятные условия для выполнения броска.
2. Основная фаза заключается в выполнении броска. В момент броска снаряду (предмету) передается определенное усилие, которое обеспечивает скорость и дальность полета. Бросок следует выполнять по дугообразной траектории.
3. Заключительная фаза направлена на погашение усилия, затраченного на бросок и удержание равновесия.

Обучению метаниям детей предшествуют упражнения с мячом: катание, бросание, ловля мяча. Эти упражнения доступны детям с раннего возраста и способствуют в дальнейшем более успешному обучению детей метаниям.

Простые способы метания на дальность осваиваются детьми методом целостного упражнения. Младшие дошкольники выполняют упражнение по показу, а старшим – педагог показывает и объясняет упражнение. Главное внимание уделяется правильному исходному положению тела и снаряда (предмета). При обучении замаху и последующему броску следует использовать зрительный ориентир, чтобы придать снаряду (предмету) необходимую траекторию полета.

Несложные виды метаний являются подводящими упражнениями к более сложным видам метаний: метанию с 4 шагов, метанию с разбега. Четыре шага являются последними заключительными шагами при метании с разбега. При метании правой рукой (выполняется большинством детей) они начинаются с правой ноги в виде двух обычных шагов, третий шаг выполняется скрестно при одновременном отведении руки с предметом назад. Четвертый шаг – это как бы выпад левой, но при этом вес тела переносится на правую ногу, корпус отводится назад с поворотом вправо, рука до отказа отведена назад, после чего рука переводится в положение над головой и производится бросок. При метании с разбега – разбег без остановки переходит в эти заключительные четыре шага.

После освоения метания на дальность детей обучают метанию в цель. Этот вид метания производится способом «прямой рукой сверху» или «из-за спины через плечо». При метании в цель эти способы метания являются сложными для детей, поскольку необходимо координировать силу, направление броска и расположение цели. Для успешного выполнения этих видов метаний требуются точность зрительного

восприятия, умение запоминать и воспроизводить правильно движения. Для детей упражнения в метании должны быть каждодневными.

Успешное усвоение основных движений требует определенного уровня развития чувства равновесия. Развивается оно постепенно и связано с совершенствованием функций коры головного мозга, развития вестибулярного аппарата, своеобразного мышечного чувства, которое помогает ребенку определять положение тела в пространстве, а также изменение положения тела. У детей дошкольного возраста чувство равновесия развивается от возможности удерживать позу в статическом положении, до возможности сохранять равновесие в самых разнообразных движениях. Для развития равновесия используются специальные упражнения, выполняемые в основном на уменьшенной площади опоры. Эти упражнения предлагаются детям с раннего возраста. Наиболее интенсивно чувство равновесия развивается в пятилетнем возрасте.