

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 «Буратино» р.п.Кузоватово

Основные виды движений на занятиях по физической культуре в ДОУ



Инструктор по физической культуре Абагян О.А.

Основные виды движений

◎ ***Ходьба***

◎ ***Бег***

◎ ***Лазание***

◎ ***Прыжки***

◎ ***Метание***

◎ ***Упражнения в равновесии***



Основные движения подразделяются

- Циклические движения, для них характерно постоянное выполнение однообразных циклов, когда все его отдельные части возвращаются в исходное положение (ходьба, бег, ползание, лазание).

- Ациклические движения не имеют повторных циклов. Каждое такое движение состоит из двигательных фаз, следующих в определенной последовательности (метание и прыжки).

Ходьба — составная часть каждого занятия по физической культуре. Главное требование к обучению правильной ходьбы детей — научить выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног.



Виды ходьбы

- **Ходьба на носках (укрепляет мышцы и связки стопы, способствует профилактике плоскостопия).**
- **Ходьба на пятках (укрепляет мышцы спины, стопы).**
- **Ходьба на наружных сторонах стоп (тоже укрепляет мышцы стоп).**
- **Ходьба с высоким подниманием колена (укрепляет мышцы живота, спины, ног, связки и суставы).**
- **Ходьба перекатом с пятки на носок (укрепляет мышцы ног, стоп, способствует выработке правильной постановки ноги).**
- **Ходьба в полуприседе, приседе (укрепляет мышцы таза и стопы).**
- **Ходьба скрестным шагом (укрепляет мышцы таза, ног, улучшает отток венозной крови).**
- **Гимнастическая ходьба (укрепляет мышцы туловища, ног, стопы).**
- **Ходьба мелким и большим шагом (для формирования длины шага).**



К концу дошкольного возраста дети должны уметь

- ***Прямому положению туловища и головы.***
- ***Ровному не широкому шагу, выполняемому с разворотом стоп наружу, умеренному темпу.***
- ***Постановке ноги с пятки без шарканья с последующим перекатом на носок.***
- ***Правильному согласованию рук и ног.***
- ***Ходить по прямой, сохраняя это направление.***
- ***Ходить легко, соблюдая правильную осанку.***

Бег - по структуре у бега много общего с ходьбой, но он имеет и отличительные признаки (наличие момента полета), когда бегущий полностью отрывается от почвы. При беге нагрузка осуществляется на мышечный аппарат и особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.



Виды бега

- ◉ ***Бег с перешагиванием через препятствия высотой 10–15 см.***
- ◉ ***Бег с забрасыванием голени назад.***
- ◉ ***Бег с высоким подниманием коленей.***
- ◉ ***Бег на носках (с 3-го года жизни).***
- ◉ ***Бег широким шагом (с 5 лет).***
- ◉ ***Бег подскоками.***
- ◉ ***Бег в разном темпе.***
- ◉ ***Челночный бег.***
- ◉ ***Бег на скорость.***



К концу дошкольного возраста дети должны уметь

- ***Правильному положению головы и туловища.***
- ***Правильному согласованию движений рук и ног.***
- ***Правильной постановке ноги (в медленном беге перекатом с пятки на носок, быстром – на носок).***
- ***Умению сохранять направление бега.***
- ***Быстро начинать бег из разных исходных положений.***

Ползание, лазание

Упражнения в лазании и ползании полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спины, живота, рук и ног). Эти упражнения требуют большого физического напряжения.



Виды лазания

- ◉ ***Подлезание под веревочку и дугу;***
- ◉ ***Пролезание в обруч;***
- ◉ ***Ползание под дугу или по гимнастической скамейке;***
- ◉ ***Перелезание через бревно или гимнастическую скамейку;***
- ◉ ***Лазание на наклонных лесенках-стремянках и гимнастических лестницах;***
- ◉ ***Лазание по вертикальной гимнастической лестнице;***
- ◉ ***Лазание по шесту или канату.***



К концу дошкольного возраста дети должны уметь

- ***Ползать и лазить одноименными и разноименными способами.***
- ***Овладеть такими видами движений: ползание по полу, по гимнастической скамейке, пролезание в обруч (прямо, правым и левым боком), подлезание под дугу или веревку.***
- ***Перелазить через гимнастическую скамейку или бревно.***
- ***Уметь сочетать ползание и подлезание с другими движениями (ходьбой, прыжками, прокатыванием мяча).***
- ***Лазить на наклонных лесенках-стремянках и гимнастических лестницах.***
- ***Освоить лазание по гимнастической стенке.***
- ***Уметь лазить по гимнастической стенке по вертикали, переходить с пролета на пролет по горизонтали.***
- ***Уметь лазить по канату или шесту.***

Прыжки

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне двигательной подготовленности и развитии опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

Виды прыжков

- ***На двух ногах на месте;***
- ***Попеременно на правой и левой ноге;***
- ***Вокруг себя;***
- ***С продвижением вперед;***
- ***В высоту;***
- ***В длину;***
- ***Через скакалку.***



К концу дошкольного возраста дети должны уметь

- ***На двух ногах на месте и с поворотом вокруг себя;***
- ***Вверх из глубокого приседа и с доставанием предмета;***
- ***С продвижением вперед до ориентира;***
- ***Перепрыгивать через предметы на двух и одной ноге;***
- ***В длину с места и с разбега;***
- ***В высоту с места и с разбега;***
- ***Запрыгивать на предметы и спрыгивать с высоты;***
- ***Прыгать через короткую и длинную скакалку на месте и в движении.***

Метание

Упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. В дошкольном возрасте детей обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.



Виды метания

- ***Броски мяча из разных положений (из-за головы, сверху, от груди, снизу, сидя на коленях, сидя на полу).***
- ***Отбивание мяча о пол (двумя руками, попеременно правой и левой рукой, стоя на месте, в движении).***
- ***Метание мешочков (в даль, в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цели).***
- ***Броски мяча в кольцо (одной или двумя руками, с места, с нескольких шагов, в движении).***
- ***Прокатывание мяча (в даль, в цель, друг другу).***
- ***Перебрасывание мяча через сетку.***



К концу дошкольного возраста дети должны уметь

- ***Бросать мяч в верх и ловить его двумя руками и одной рукой.***
- ***Отбивать мяч о пол одной и двумя руками.***
- ***Перебрасывание мяча друг другу с разного положения и расстояния.***
- ***Метать в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.***
- ***Забрасывать мяч в корзину с места и с нескольких шагов.***
- ***Перебрасывать мяч через сетку.***
- ***Отбивать мяч от стены и ловить его (двумя руками, через ногу, с поворотом).***
- ***Бросать набивной мяч.***

Равновесие

- **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.**

Упражнения на равновесие

- **Перешагивание через предметы (разной величины);**
- **Ходьба по канату, лежащему на полу (прямо, правым и левым боком);**
- **Ходьба по скамейке ,бревну, по узкой рейке (с приседаниями, с поворотами, с перешагиванием, с мячами, с мешочком на голове);**
- **Стойка попеременно на правой и левой ноге с закрытыми глазами.**
- **Ходьба спиной вперед;**
- **Ходьба по наклонной доске.**



К концу дошкольного возраста дети должны уметь

- ***Принимать заданное исходное положение самостоятельно.***
- ***Согласовывать движения рук, ног и туловища при ходьбе, беге, в упражнениях.***
- ***Выполнять упражнения в разном темпе и с изменением темпа.***
- ***Уметь действовать в парах.***
- ***Уметь сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры, при подъеме и спуске по наклонной поверхности. При преодолении препятствий.***
- ***Следить за правильно занятой позой, четким и точным выполнением движений.***

***Для успешного обучения
детей основным
движениям
рекомендуется
использовать
разнообразное
физкультурное
оборудование.***

Спасибо за внимание!

