

Лекція № 6

Методика навчання дітей фізичним вправам (основні рухи, загальноорозвиваючі вправи)



У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку одне з головних місць посідає розвиток основних рухів:
ходьби
бігу
стрибків
метання
лазіння
та ін .



Основні рухи характерні для повсякденної та трудової діяльності, допомагають глибше пізнати навколишній світ, активно сприймати його, долати труднощі на своєму шляху.

Основні рухи є органічною складовою частиною дитячих ігор, важливим засобом фізичного виховання і становлять необхідну основу для загального всебічного розвитку дошкільнят.



Основні рухи:

- Циклічні (короткочасне повторення рухів): ходьба, біг, лазіння, повзання.
- Ациклічні (кожен рух не вимагає циклу): стрибки, метання.
- Змішані: стрибки з розгоном.



- **Ходьба** – основний спосіб пересування людини у просторі. Вона належить до циклічних локомоторних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених з ними рухів руками. Автоматизований кроковий рефлекс, який є фізіологічною основою ходьби, формується наприкінці першого року життя дитини.
- Найбільш характерною особливістю ходьби є постійне одиночне або подвійне опорне положення, тобто доторкання до землі (підлоги) однією або обома ногами. Швидкість ходьби залежить від частоти (темпу) та довжини кроків. Середній темп ходьби дорослої людини близько 120 кроків за хвилину, а довжина кроку дорівнює 70-90 см. Темп ходьби дошкільника перебуває у межах 148-172 кроків за хвилину, довжина кроку дорівнює 42-63 см (діти від 3 до 6 років).



- Під час навчання дітей ходьбі в колоні одне за одним, парами, врозтіч під час занять фізичною культурою та в період прогулянок широко застосовують різноманітні ігрові прийоми та рухливі ігри. Наприклад, в іграх «Підемо гуляти», «Трамвай» діти ходять невеликими групами без зміни напрямку, потім цілою групою (у колоні одне за одним), змінюючи темп і напрям руху. Для навчання дошкільнят ходьби врозтіч, не наштовхуватися одне на одного, проводяться різноманітні рухливі ігри («Не зачепи предмет», «Знайди свій будинок» та ін.).



Ходьба - природний спосіб пересування дитини.

мол. гр.-формування орієнтування в просторі. Діти виконують ходьбу разом з вихователем протягом 1-ї половини року. - Ходьба на носочках, з переступанням через предмети, з високим підніманням колін, на зовнішній та на внутрішній стороні стопи.

середн гр.- засвоюють ходьбу зі зміною напрямку, з предметом - гімнастичною палицею, м'ячем, ходьба боком по канату, по гальці, ребристій дошці, з перешкодами, з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), поставлені на підлогу на відстані 35-40 см та ін.

ст. гр.- ходьба з поворотами, ходьба з закритими очима. Особлива увага приділяється правильній поставі, природним рухам. Імітаційні види ходьби, із зміною темпу й напрямку («змійкою»), застосовують ходьбу приставним кроком (лівим та правим боком), спиною вперед, схрещеним кроком, напівприсідаючи, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.).



Дошкільникам усіх вікових груп корисна ходьба на носках, п'ятках, зовнішньому та внутрішньому боці стоп, з високим підніманням стегна, з рухами рук вгору та вниз та ін. Ці вправи виконуються у вигляді імітаційних вправ: пройти, як «клишоногий ведмедик», «конячка», «чапля», «лисичка» і та ін. Такі види імітаційної ходьби доцільно чергувати із звичайною ходьбою. Всі ці вправи сприяють розвитку м'язів опорно-рухового апарата, профілактиці плоскостопості і дають змогу сформувати у дітей протягом дошкільного віку міцну навичку ходьби.

Різноманітні вправи з рівноваги (ходьба по мотузці, що лежить на підлозі; дошці, лаві, колоді та ін.), які широко застосовують на заняттях з фізичної культури та під час прогулянок, сприяють удосконаленню навички ходьби в різних умовах та позитивно впливають на формування постави дошкільників.

У дітей старших вікових груп необхідно домагатися правильного дихання під час ходьби. На кожні 3-4 кроки дитина робить глибокий вдих через ніс. Видих відбувається більш тривало (на 4-5 кроків) через ніс та рот одночасно.



Біг -рух, що має чітку повторюваність циклу рухових дій.

Характерною ознакою бігу, який вирізняє його від ходьби, є фаза «польоту» - безопорний положення тіла після відштовхування ногою від землі.

мол. гр. -навчити дітей бігати в колоні і в розсипний, не наштовхуючись один на одного через ігрові вправи.



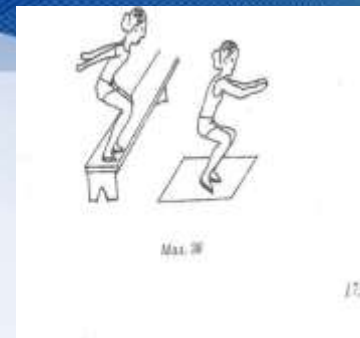
середн. гр.- навчити ставити ногу з носка, тулуб нахилений злегка вперед,біг з переступанням через предмети, діти повинні добре бігати врозтіч, добре реагувати і чути сигнали вихователя.

старш. гр. біг - з високим підніманням колін, зі зміною направл, біг об'єднаний з рухами, біг по діагоналі. Важливе значення для вдосконалення навички бігу в усіх вікових групах мають рухливі ігри з ловленням і втіканням (у молодших групах), з бігом наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру (у старших дошкільників).



Рівновага - здатність тіла зберігати стійкий стан як в спокої, так і в русі. (статичне, динамічне)

мол. гр. - ходьба між 2-ма лініями, поклад.на підлогу, ходьба по дошці, по гімн. лавці (показ і допомога вихователя, постійна підтримка).



середн гр.- найбільш інтенсивно розвивається рівновага - ходьба приставними кроками, з предметами (м'яч, кубики), по лаві, на кінці лави діти виконують зіскок з м'яким приземленням на напівзігнуті ноги (на килим або гімнастичний мат). Ці вправи корисно виконувати з торбинкою (вага 500-700 г) на голові, щоб діти привчалися тримати голову рівно, зберігаючи при цьому правильну поставу.

старш гр. - ходьба з мішечком на голові, звертається увага на поставу, ходьба по гімнстичній лавці.

• Почуття рівноваги удосконалюється також під час виконання вправ спортивного характеру (катання на ковзанах, лижах, велосипеді) та рухливих ігор: «По рівненькій доріжці», «Не замочи ніг», «Зроби фігуру», «Совонька» та ін.



Лазіння (циклічний рух) і повзання.

мол. гр. - підлізають під дугу або шнур (висота 40-50 см), пролізають в обруч і кільця, повзають по гімн. лаві, стоячи на колінах, кистях рук і лазять по гімн. лавці.

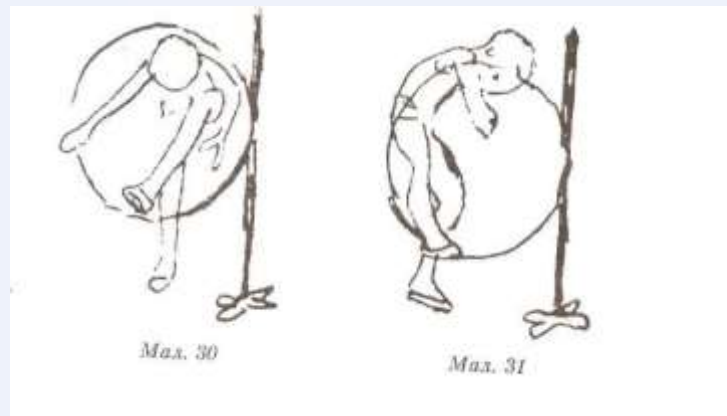
середн гр. - удосконалюються всі раніше вивчені вправи, вчаться ходити по лаві спочатку вчаться сходити з лави, а пізніше зстрибувати, швидкість не задається.

старш гр. - всі вивчені рухи удосконалюються, до лази лазіння приставним кроком по гімн стінці з 1 про. лазіння змінним кроком; лазіння по канату, додається перелізання (через гімн. лавку, колоду), підлізання по пластунськи, між верхньою і нижньою частинами гімн. лавки, і об'єднуються різні види лазіння і повзання.

При різнойменному способі лазіння діти спочатку переставляють ліву руку й праву ногу, а потім – праву руку й ліву ногу. При однойменному способі одночасно пересувають праву руку й праву ногу, потім - ліву руку й ліву ногу (мал. 32).



- Дошкільники всіх вікових груп повинні оволодіти вправами у підлізанні під дугу (мотузок) та пролізання в обруч боком і грудьми вперед. Підлізаючи й пролізаючи грудьми вперед, дитина підходить до обруча, ступає крок вперед, присідає, просуває вперед голову й тулуб, потім – другу ногу.
- При підлізанні та пролізанні боком дитина повертається лівим або правим боком, робить широкий крок вперед, нахиляється, просуває вперед голову й тулуб, а після цього – другу ногу.



- Вправи з лазіння потребують правильної організації дітей, хорошої дисципліни і за необхідності страховки з боку вихователя. Пересування рук і ніг під час повзання може виконувати однойменним і різнойменним способами. При різнойменному способі спочатку висувають ліву руку й праву ногу, а потім праву руку й ліву ногу. При однойменному способі одночасно рухаються права рука і права нога, потім ліва рука й ліва нога.

- Дошкільнят навчають повзати обома способами.

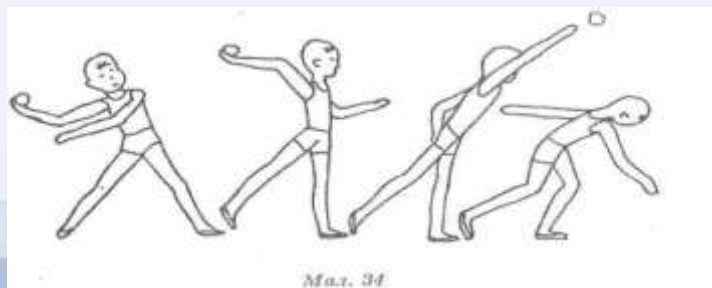
В усіх дошкільних групах вправи лазіння та підлізання удосконалюються в різноманітних рухливих іграх: «Квочка та курчата», «Миші в коморі», «Мавпочка», «Діти та вовк», «Ведмідь і бджоли», «Переліт птахів», «Пожежники на навчанні», «Мисливці та мавпи» та ін.



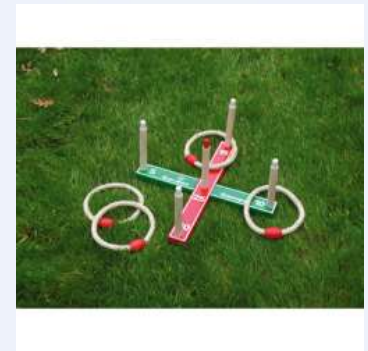
Метання- рух ациклического типу (немає повторних циклів)
мол. гр. - катання, кидання, ловіння м'яча. Осн. задача - навчити енергійно відштовхувати м'яч від себе в заданому напр., прокочувати між 2-ма предметами (шир. воріт 50-60 см), підкидати м'яч угору.

середн гр.- прокочування м'яча між предметами (шир. воріт 40-50 см), кидання і ловіння м'яча один одному, метання способом за спину через плече (техніка метання - кидаючи предмет на дальність через спину через плече, дитина повертається лівим боком). При метанні в ціль (1 спосіб – дит. не робить широкого замаху рукою - прицілився, витягаючи руку, 2 сп. - метання знизу. Спочатку метання в далину, потім в ціль).

старш гр. - рухи ускладнюються і вводиться кидок м'яча від плеча.



З метою удосконалення навичок з метання предметів у ціль та на дальність, а також з кидання й ловлення м'ячів застосовують різноманітні рухливі ігри («Мисливці і зайці», «Квач з м'ячем», «М'яч середньому» та ін.) і цікаві ігрові завдання («Прокоти м'яч у ворота», «Влучи в кошик», «Хто далі кине», «Цілься краще», «Серсо» та ін.). Вони підвищують емоційний тонус дошкільнят, викликають в них інтерес до запланованих вправ та бажання виконувати ці рухи.



Стрибки - рух ациклического типу

(є закінченим рухом):

Стрибок в довжину з місця

Стрибок в глибину (з невисоких предметів)

Стрибок в довжину з розбігу

Стрибок у висоту з розбігу.

Стрибки зі скакалкою.



Стрибок в довжину з місця

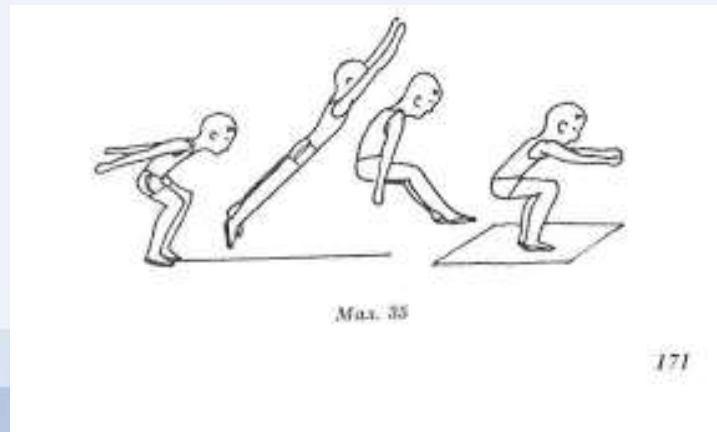
Перед стрибком - «старт плавця» (ноги напів зігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені назад - в сторони).

Відштовхуються обома ногами з одночасним змахом рук вперед-вгору. У польоті ноги згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення дитина присідає і виносить руки вперед в сторони, забезпечуючи таким чином м'яке і стійке приземлення.

мл. гр. - підстрибування на 2-х ногах як м'ячики, зайчики, розучування цілісним методом, стрибки через струмочок (шир. - 15-20 см і до кінця року - 45-50 см).

Середн. гр. - ширина струмочка до 70-80 см;

Старш. гр. - стрибки через струмочок шириною до 90 см.



- **Стрибок у висоту з розбігу** - за своєю структурою цей рух подібний до стрибка у довжину з розбігу. Дошкільнята виконують його також способом «зігнувши ноги», є тільки невелика відмінність в характері відштовхування. Дітям цього віку, не рекомендують приземлятися на одну ногу, як того вимагають стрибки способом «переступання», бо в такому випадку виникає велике навантаження на опорно-руховий апарат, а це може завдати травми. Таким чином, спосіб «зігнувши ноги» є найбільш оптимальним для дошкільнят, тому що при його виконанні вони приземлюються на обидві ноги.



- **Стрибок у висоту з розбігу .**

- У цьому стрибку розбігаються перпендикулярно до перешкоди (мотузка або гумова тасьма закріплена на двох стояках), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед-в сторони.



- **Стрибок в глибину (з невисоких предметів)**

Навчати даному стрибку краще тоді, коли діти вже навчилися стрибати в довжину з місця, так як формування нової навички спирається на попередній руховий досвід. Структура така ж як і в стрибку в довжину з міста, відмінність - відштовхування - вгору йде вперед.

- **мол. гр.** – вчаться правильно відштовхуватися і стійко приземлятися при виконанні стрибків у глибину. Для цього з двох стрічок роблять «стежку» шириною 20 см, кладуть її на відстані 50 см від куба (висотою 15-20 см) або гімнастичної лави, з якої виконуватиметься стрибок, і пропонують дітям точно приземлитися на «стежку». Щоб виконати це завдання, треба правильно відштовхуватися вперед-вгору.

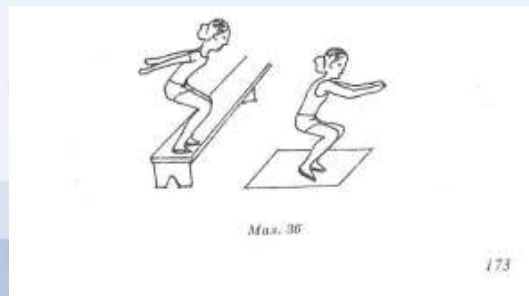
- Від дітей четвертого року життя не варто вимагати точного виконання всіх елементів стрибка у глибину (енергійно відштовхуватися з одночасним махом руками вгору і постановки їх вперед - в сторони під час приземлення). Важливо, щоб на цьому етапі вони оволоділи загальною структурою стрибка.



Дошкільнята досить швидко оволодівають цим видом стрибка. Однак треба завжди пам'ятати, що неправильне приземлення (на прямі ноги) може стати причиною значного стресу організму. Від стрибків на тверду опору буває розтягнення зв'язок стопи, її сплюснення. Через це приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском).

середн гр. - стрибок з гімнастичної лави або куба (висотою 20-30 см); стрибок в обумовлене місце – на «стежку» або на аркуш паперу 20х30 см, стрибок з правильним виконанням усіх його елементів. Місце приземлення обмежують квадратом, викладеним з шнура або стрічок (40х40 см).

старш гр. - закріплюються навички, висота до 40 см, ускладнення - стрибки з поворотом на 90 С вправо, вліво. Висота стрибка у глибину збільшується поступово. У старшій групі до 40 см, у підготовчій до школи – до 45 см. Формування навички цього стрибка багато в чому залежить від упевненості дітей у своїх силах, їхньої сміливості.



Стрибок в довжину з розбігу - найбільш складний вид, з 5-6 років, навчити відштовхуватися 1 ногою і стійко приземлитися на 2 ноги. Розбіг рівноприскорений, останній крок перед відштовхуванням дещо коротший; відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук вперед - вгору; в фазі польоту ноги згинають в колінах і перед приземленням виносять вперед; приземляються на п'яти або на всю ступню, для стійкості виносять руки вперед - в сторони.

Стрибок у висоту з розбігу - за своєю структурою схожий зі стрибком в довжину з розбігу. Його виконують також способом зігнувши ноги., відмінність тільки способом відштовхування. Розбіг виконується перпендикулярно перешкоді після відштовхування 1 ногою з одночасним змахом руками (послідовність навчання - стрибок через предмет, висота 10-15 см з 1 кроку приземляючись на 2 ноги, те ж саме з 2-х, 3-х, 5-ти метрового розбігу: стрибок висотою 30 см, довжина розбігу - 6-8 кроків).



• **Стрибок зі скакалкою** - вправи з стрибків із скакалкою вивчаються зі старшими дошкільнятами. Дітей ознайомлюють з цими вправами на заняттях з фізичної культури, а потім запроваджують їх під час прогулянок і самостійних ігор. Дошкільнята можуть вправлятися з довгою та короткою скакалкою.

•
Послідовність вправ у стрибках через довгу скакалку така: стрибки на обох ногах через нерухому скакалку, підняту на 10-15 см над землею (підлогою); перестрибування через скакалку, що хитається, з одного кроку; стрибки на обох ногах вліво та вправо, через скакалку, що хитається; пробігання під скакалкою, що обертається; стрибки через скакалку, що обертається.



- Діти старших вікових груп можуть стрибати підряд 10-12 разів. Якщо дитина торкнеться скакалки ногами, її потрібно відразу ж відпустити, інакше вона може впасти.
- Коротку скакалку добирають відповідно до зросту дитини. Для цього вона стає обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей), відтягує скакалку за ручки вгору вздовж тулуба. При оптимальній довжині скакалки ручки повинні бути трохи вище від пояса дитини.
- Спочатку скакалку обертають вперед. Під час стрибків через неї ноги ледь зігнуті, тулуб прямий, обертають скакалку тільки кистями рук. Спершу стрибають повільно, а потім темп обертання скакалки поступово прискорюють. Дітям нагадують про те, щоб вони стрибали на обох ногах або по черзі – на правій і лівій. Це сприяє гармонійному розвитку обох ніг. Безперервні стрибки із скакалкою можуть тривати до 1,5 хв. Дихати при цьому треба рівномірно.



- Масові обстеження дошкільнят 3-6 років щодо виконання основних рухів дозволили нам встановити середні показники різних видів стрибків.
- Середні результати стрибків у довжину з місця свідчать про те, що хлопчики усіх вікових груп мають трохи вищі показники, ніж дівчатка. За дошкільний період (від 3 до 6 років) результати стрибків збільшуються майже у два рази. Дальність стрибка у довжину з місця в основному залежить від розвитку м'язової сили ніг дітей.
- Результати стрибків у довжину та висоту з розбігу також вищі у хлопчиків, ніж у дівчаток. Основним фактором, який впливає на
- показники цих видів стрибків, є швидкість розбігу та сила поштовху ногою, які у більшості хлопчиків вищі, ніж у дівчаток.



Важливе значення для розвитку удосконалення навичок у даних видах основних рухів мають різноманітні вправи у стрибках, які застосовуються під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі та рухливих ігор: «По рівненькій доріжці», «Спіймай комара», «Горобчики та кіт», «Зайці та вовк» – для молодших дошкільнят, «Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля» та ін. – для дітей старших груп.



Стрибки зі скакалкою

(Довгих безперервних стрибків до 1,5 хв).

