

Значення основних рухів.

Основні рухи:

ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, рівновага.

Основні рухи характерні для повсякденної та трудової діяльності людини. Вони є органічною складовою частиною дитячих ігор, важливим засобом фізичного виховання і становлять необхідну основу для загального всебічного розвитку дошкільнят: допомагають їм глибше пізнати навколишній світ, активно сприймати його, долати труднощі на своєму шляху.

Систематичне виконання основних рухів позитивно впливає:

- на гармонійний фізичний розвиток дитини;
- сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат;
- розвиває фізичні якості (швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість).

Більшість рухів людини розвиваються в процесі її життя, в результаті нагромадження індивідуального досвіду. Дослідження (О.В. Запорожець, М.Ю. Кистяковська, Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський та ін.), які проводилися у плані вивчення даної проблеми, свідчать про те, що завдяки високій пластичності нервової системи нові рухи краще засвоюються дітьми, тому формування рухових навичок потрібно починати з дошкільного віку. Чим раніше починається навчання, тим краще розвиваються рухи у дітей і тим міцніші набуті ними рухові навички.

Формування навичок багатьох життєво важливих для людини основних рухів, таких, як ходьба, біг, лазіння та ін., починається у переддошкільний період. Однак становлення цих навичок, їх удосконалення та автоматизація відбуваються у дитини протягом дошкільного віку.

ЛАЗІННЯ.

В розділ „ Лазіння” входить: повзання, підлізання, пролізання, перелізання, вилізання, лазіння.

ЗНАЧЕННЯ: - сприяють розвитку опорно-рухового апарату, .
- зміцненню основних груп м'язів,
- позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи,
- розвивають координацію рухів, гнучкість, окомір,
- виховують сміливість.

1. ПОВЗАННЯ – 1 рік життя. З 2,5 місяців проводяться підготовчі вправи . З 2 року життя - повзання на животі, використовується однойменним та різнойменним способами. З 5-6 року життя повзання за допомогою самих рук на підлозі та лаві).

ВИДИ ПОВЗАННЯ:

1. Повзання на карачках спираючись на кісті рук коліна й пальці ніг.
2. Повзання на колінах і кистях; на колінах і ліктях; на боку.
3. Повзання лежачі на спині.

2.ПІДЛІЗАННЯ- з 2 року життя.

СПОСОБИ ПІДЛІЗАННЯ: головою вперед, боком. Після підлізання корисно виконувати вправи для випрямлення тулуба: підстрибнути і вдарити у брязкальце, відштовхнути м'яч, який висить у сітці, зробити хлопок над головою.

3.ПРОЛІЗАННЯ В ОБРУЧ.

СПОСОБИ ПРОЛІЗАННЯ: знизу до гори, зверху вниз, пролізання у вертикально поставлений обруч.

4. ПЕРЕЛІЗАННЯ через предмети (колода, гімнастична лавка).

СПОСОБИ: лежачі на животі вздовж предмета перенести спочатку ноги потім руки; перенести одну руку, потім по черзі ноги, а потім-другу руку; перенести спочатку руки , потім ноги.

5.ВИЛІЗАННЯ на предмети (ящик, пензок, колода та ін.)-з 2 р.ж. вчать вилазити та злазити за допомогою ніг і рук. Висота предметів від 10-40 смб.

ЛАЗІННЯ - з 1 р. ж., у всіх групах

6. СПОСОБИ ЛАЗІННЯ: приставним; однойменним та різнойменним. Треба забезпечити страхування, а на підлогу покласти мат.

7. ПЕРЕЛІЗАННЯ з одного провітру гімнастичної стінки на другий виконується боком (старший дошкільний вік)

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ: показ дитини (підготувати), пояснення, опис, роз'яснення, запитання, зорові орієнтири, допомога вихователя, наочні прилади.

ВПРАВИ З РІВНОВАГИ.

До цього розділу відносять ходьбу, біг та інші рухи, які виконуються на зменшеній і підвищеній площі опори.

Сприяють розвитку рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах формують правильну поставу.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ.

1. Застосовуються у всіх вікових групах.
2. Ширина приладу та його висота змінюються залежно від віку дітей (ширина від 25 до 15 см, висота від 15 до 41 см).
3. Дітей треба навчити правильно входити на гімнастичний прилад і сходити з нього.
4. Вправи у рівновазі ускладнюються від однієї вікової групи до другої (див. Програму).
5. Використовують канат, дошку, гімнастичну лаву, куб, батут, шини, тренажери.
6. При виконанні складних вправ на лаві або колоді, вихователь забезпечує страхування та допомагає дитині.
7. Постійно треба слідкувати за поставою дітей, для цього використовувати будь-який предмет.
8. При виконанні вправ краще використовувати поточний, змінний, груповий спосіб, а поєднувати із стрибками та метанням.
9. Дозування вправ визначає вихователь в залежності від їх складності.

СТРИБКИ

Ациклічний швидко - силовий рух. Кожен стрибок становить один закінчений рух. Характерна їх особливість - чітко виражений „політ”.

ЗНАЧЕННЯ: позитивно впливають на весь організм дитини, сприяють розвитку всіх основних м’язів, підсилюють навантаження на серцево-судинну систему, дихальну систему, опорно-руховий апарат і хребет, розвиває фізичні якості координацію рухів, виховання сміливості, підвищує емоційний стан дитини.

ТЕХНІКА СТРИБКА:

1. Вихідне положення.
2. Замах або розбіг.
3. Поштовх.
4. Політ.
5. Приземлення.

Кожен попередній елемент підготовляє наступний.

ВИДИ СТРИБКІВ.

1. Підстрибування на місці - з 3 р.ж. В. П. - ноги разом, руки на поясі або вздовж тулуба.
2. Підстрибування з пересування вперед - з 3 р.ж. В. П. теж саме.
3. Підстрибування на одній нозі - з 6 р.ж. - ноги разом, руки на поясі.
4. Стрибки з висоти (або стрибок у глибину). В. П. -, „поза пловця” - з 3 р.ж. м’який ґрунт.
5. Стрибок у довжину з місця - з 3 р.ж. В. П. -, „поза пловця”, м’який ґрунт.
6. Стрибок у довжину з розбігу - з 6 р.ж., м’який ґрунт.
7. Стрибок у висоту з розбігу - з 6 р.ж. В. П. - поштовхова нога спереду, м’який ґрунт.
8. Стрибок у висоту з місця - 4р ж. В. П. - відстань 10-15 см від мотузки.
9. Стрибки із скакалкою - з 5 р.ж.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

1. Розучування стрибка проводиться цілісним методом.
2. В молодшому віці: показ, пояснення, імітація, зорові орієнтири, допомога вихователя, страховка.
3. В старшому віці: показ, пояснення, опис, запитання до дітей, зорові орієнтири, різні завдання, страховка, приклад дітей. Дозування 4-6 раз.

ЗАВДАННЯ

- 3 р.ж. - м’яке приземлення.
- 4 р.ж. - м’яке приземлення одночасне розгрібання обох ніг.
- 5 р.ж. - правильне В. П., замах руками вперед-вгору під час поштовху, приземлення.
- 6 р.ж. - розбіг і поштовх повинні бути злитні, сильний поштовх, не зупинятись перед поштовхом.

МЕТАННЯ

Ациклічний, швидкісно-силовий рух. Впливає на всі групи м'язів, зв'язок та суглобів, розвиває окомір, силу, швидкість, спритність, гнучкість, рівновагу та координацію рухів.

ВИДИ МЕТАННЯ:

1. Підготовчі вправи (катання, кидання, ловіння, прокатування, скочування м'яча -, школа м'яча).
2. Метання на дальність і в ціль.

Метання виконується як двома руками одночасно, так і однією рукою (доцільно метати правою та лівою рукою по черзі).

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ:

1. Утримання предметів в руці-1 р. ж.
2. Збирання та передача предметів-2 р. ж.
3. Катання, прокатування-з 3 р. ж. В.П.- сидячи на підлозі, на стільці, стоячи.
4. Скочування-з дошки, з горки, двома або однією рукою.
5. Кидання м'яча вгору і ловіння обома руками- з 3 р.ж. В.П.- основна стійка.
6. Кидання м'яча вниз об підлогу та ловіння його-з 4 р.ж.В.П.-основна стійка
7. Кидання м'яча в стінку-з 6 р.ж.(кидати обома руками або однією рукою).

МЕТАННЯ НА ДАЛЬНІСТЬ І ЦІЛЬ:

Елементи метання: вихідне положення, прицілювання, замах, кидок, збереження рівноваги після кидка

СПОСОБИ МЕТАННЯ ОДНІЄЮ РУКОЮ:

1. "З-за спини через плече".
 2. "Прямою рукою знизу".
 3. "Прямою рукою згори".
 4. "Прямою рукою збоку".
- В.П.- одна нога відставлена назад(та в якій знаходиться предмет).

СПОСОБИ МЕТАННЯ ОБОМА РУКАМИ:

1. "знизу", "від грудей", "від плеча", "збоку", "із-за голови", (м'яч діаметром 20-25 см.)
- В.П.- ноги трохи ширше плечей, руки з м'ячем в залежності від способу.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ:

1. Використовується цілісний метод навчання!
2. В молодшому віці показ, пояснення, зорові орієнтири, допомога вихователя.
1. В старшому віці –показ, пояснення вправи в цілому, опис, запитання, зорові орієнтири, бесіда з дітьми.
2. Метанню на дальність доцільно навчати восени або навесні на майданчику, а закріпляти навички влітку або взимку.
3. Вправи проводяться з усіма дітьми одночасно (фронтальний спосіб) При метанні в ціль використовуються намальовані круги, обруч, серсо, кільцекид, а також рухома ціль.
4. Спочатку навчають метати на дальність, а потім в ціль.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ:

- 3 р.ж.- структура кидка, 4 р.ж.- В.П. кидок.
- 5 р.ж.-В.П. прицілювання, кидок, сила кидка.6 р.ж.- всі елементи метання.

ХОДЬБА.

Ходьба – циклічний рух.

IV групи ходьби:

1. Ходьба за анатомічною ознакою (на носках, на п'ятках...);
2. Ходьба у колективі (в колону, парами...);
3. Ходьба по завданню вихователя (на півприсіді, з закритими очима...);
4. Ходьба із зміною напрямків (врозсип, змійкою...).

Помилки у ходьбі дітей 2-3 років.

<i>Помилки</i>	<i>Методика виправлення</i>
1. Широко розставлені ноги	Ходити по вузькій доріжці, або між двома предметами.
2. Паралельно ставлять стопи.	Зорові орієнтири (намалювати стопи).
3. Човгають ногами.	Зорові орієнтири (переступати через іграшки).
4. Відсутня координація рухів.	Чергувати ходьбу з бігом.
5. Нахиляють тулуб уперед.	Зорові орієнтири (дивитись на іграшку, вихователя).

Основні види ходьби.

1. Звичайна ходьба.
2. Ходьба на носках - зміцнює м'язи та зв'язки стопи, закріплює навички правильної постави, запобігає розвиток плоскостопості.
3. Ходьба на п'ятках - зміцнює м'язи спини, стопи.
4. Ходьба на зовнішньому краю стопи - зміцнює м'язи стопи.
5. Ходьба з високим підніманням колін - зміцнює м'язи спини, живота, ніг і стопи.
6. Ходьба широким кроком.
7. Ходьба приставним кроком.
8. Ходьба напівприсіді та присіді - зміцнює м'язи таза, ніг, стопи.
9. Ходьба перехресним кроком - зміцнює м'язи таза, ніг, стопи.
10. Ходьба випадками.
11. Гімнастична ходьба - зміцнює м'язи тулуба, ніг, стопи.

Інші різновиди ходьби.

- ходьба з зупинками;
- ходьба спиною вперед;
- ходьба з закритими очима;
- ходьба з перекатом з п'ятки на носок;
- ходьба з рухами рук;
- ходьба з предметами на голові.