

Обучение циклическим движениям

*Подготовила:
Чиркова М.А. инструктор по
физической культуре
Центра развития ребенка «Сказка»*

Примерные упражнения в ходьбе

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Х. обычная в колонне	Х. в колонне со сменой ведущего, темпа	Х. на носках, на пятках, на внешней стороне стопы
Х. шеренгой с одной стороны площадки на другую	Х. в разных направлениях	Х. широким шагом
Х. на носках	Х. на пятках	Х. в приседе и полуприседе
Х. с высоким подниманием колен	Х. на внешней стороне стопы	Х. со сменой положения рук - вперёд, вверх, с хлопками
Х. с выполнением задания	Х. мелким и широким шагом	Х. скрестным шагом
Х. «змейкой»	Х. с разными положениями рук	Х. выпадами
Х. приставным шагом вперёд	Х. по кругу с переменной направления	Х. спиной вперёд
Приставные шаги вперёд и назад	Х. приставным шагом в сторону, вперёд, назад	Х. перекатом с пятки на носок
Х. в горку и с горки	Х. в чередовании с другими движениями	Х. гимнастическим шагом
Х. в разных направлениях		Х. «змейкой»
Х. между предметами		Х. в разных построениях
		Х. в чередовании с другими движениями
		Х. с преодолением препятствий
		Х. с закрытыми глазами
		Продолжительная х. в спокойном темпе (35-45)

Техника выполнения основных видов ходьбы

Вид ходьбы	Техника выполнения	Положение рук	Имитационные движения
1	2	3	4
Обычная х.	Нога ставится на опору с пятки, затем перекатом ч/з ступню на носок переходит в отталкивание	Положение рук свободное	«Гуляют ножки» (младшая группа)
Х. на носках	Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности	Руки вверх	«Великаны» «К солнышку»
Х. на пятках	Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону	Согнутые в локтях руки обхватить за спиной	«Пингвины»
Х. с высоким подниманием колена	Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Согнутая в колене нога поднимается вперёд-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз	Руки в стороны. Взмахи руками. Руки вперёд, пальцы сжаты в кулаки.	«Петушок» «Цирковая лошадка»
Х. широким шагом	Нога ставится перекатом с пятки на носок	Руки на пояс	«Гулливер»
Х. в приседе	Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо.	Руки на колени	«Гуси»
Х. в полуприседе	Выполняется на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо.	Руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены.	«Утёнок»

1	2	3	4
Х. скрестным шагом	Одна нога выносится вперёд и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперёд незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу.	Руки на пояс	«Верёвочка»
Х. спиной вперёд	Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно.	Руки за спину	«Рак»
Х. приставным шагом	Шаг начинается с любой ноги: одна нога при этом выносится вперёд, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге.	Различные положения рук	«Сороконожка»
Х. выпадами	Выносимая вперёд нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Оставшаяся сзади нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ноги.	Руки на колено. Руки к плечам – в стороны	«Силачи»
Спортивная х.	Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью	Махи руками вперёд – назад	«Спортсмен»

Методика обучения ходьбе

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
Младший дошкольный возраст	Нет согласованности движений рук и ног; не сформирована ступня – дети «шлёпают» ею во время х., ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд; ребёнок при х. наступает всей ступней; при х. опускает голову, смотрит себе под ноги; темп х. неустойчив; плохо используется пространство зала	Учить ходить со свободными, естественными движениями рук. Учить ходить с высоким подниманием колен. Учить перешагивать через предметы. Учить ориентировки в пространстве.	Обращать внимание на положение туловища и головы во время движения (голова поднята, туловище выпрямлено), при х. обращать внимание на то, чтобы детине «шаркали» ногами, не смотрели под ноги. Используются дополнительные упражнения ходьба: на носках; высоко поднимая колени; обходя предметы; меняя направление; по кругу, не держась за руки; приставными шагами, вперёд, в стороны; чередуя х. с б.; перешагивая через предметы.

1	2	3	4
Средний дошкольный возраст	Х. вполне уверенная, с четким соблюдением намеченного направления. Движения рук ещё не энергичны и выполняются с маленькой амплитудой. Плечи напряжены, туловище не достаточно выпрямлено, зато голова при х. «смотрит» вперёд. Увеличивается длина шага, устанавливается ритмичность шагов. В целом х. ещё недостаточно совершенна. Часто встречаются отсутствие правильной осанки, «шарканье» ногами, скованные движения	Формировать правильную осанку. Учить ходить по наклонной плоскости. Знакомить с техникой приставного шага. Учить координировать движения рук во время х.	Обращать внимание на движения рук во время выполнения упражнения, на положение туловища (плечи расправлены, спина прямая), на постановку стопы (перекат с пятки на носок) Следить за правильной осанкой. Упражнения: х. с мешочком на голове (руки на поясе или в стороны, плечи отведены назад); на носках, пятках, внешней стороне стопы; мелкими и широкими шагами; «змейкой» между расставленных предметов и т.д.
Старший дошкольный возраст	Согласованность движений рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях группой, правильное положение тела (туловище выпрямлено, голова – прямо). В индивидуальных заданиях дети теряются.	Учить правильно дышать. Учить энергично размахивать руками. Отрабатывать лёгкость походки и координацию движения.	Обращать внимание на положение рук при х., на способ х. размашистым шагом с постановкой ноги с носка. Упражнения: х. гимнастическим шагом; скрестным шагом; спиной вперёд; с ритмическим притопыванием во время х.; в приседе; с выпадами; с различными движениями рук; с закрытыми глазами.

Ходьба

Многие дети 4-го г. не обладают ещё правильной координацией движений рук и ног. В то же время х. становится увереннее и четче: уменьшаются боковые раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее делаются движения рук. Некоторые изменения наблюдаются и в постановке ног – стопы располагаются уже ближе к линии направления движения. Походка остаётся тяжелой, р-к опускает на землю всю стопу, шлёпает ею, слабо отталкивается носком в конце шага. Ноги остаются в х. полусогнутыми. Он часто опускает голову и плечи, смотрит себе под ноги. Длина шагов продолжает оставаться неравномерной, но темп начинает стабилизироваться; несколько возрастает скорость ходьбы. Значительно улучшается пространственная ориентировка в х., дети свободнее двигаются в коллективе, но ещё плохо используют пространство зала, площадки, теснятся, вместо того чтобы разойтись подальше друг от друга.

Во II мл. гр. к х. предъявляются четкие требования: ходить со свободными, естественными движениями рук; внимание ребёнка обращают на положение корпуса, головы; продолжают приучать не шаркать ногами.

Детям мл. дошкольного возраста трудно согласовывать свои действия в коллективе, они не могут ходить в одном темпе, наталкиваются друг на друга, быстро устают от однообразной ходьбы по залу.

При х. по кругу и вокруг зала водящим может быть не только вос-ль, но и кто-нибудь из детей. Педагогу надо следить при этом, чтобы дети не сужали круга и не теснились. Это требование помогают выполнить пространственные ориентиры. При х. враспынную вос-ль приучает малышей занимать всю площадь зала, при х. друг за другом – не отставать и не обгонять впереди идущего, не наталкиваться на него.

Средняя группа

Ребенок ходит уверенно, четко соблюдая намеченное направление. Можно отметить сравнительно хорошее соотношение между движениями рук и ног. Но движения рук ещё недостаточно энергичны и выполняются с маленькой амплитудой. Плечи иногда напряжены чрезмерно или опущены, туловище недостаточно выпрямлено, зато голова приподнята – и ребёнок во время х. смотрит вперёд.

Наблюдается параллельная постановка ног во время х., но уже увеличивается длина шага, устанавливается определенная ритмичность шагов. Легче становится походка. У многих впервые появляется перекал с пятки на носок. Это способствует отталкиванию носком от почвы. Продолжает нарастать скорость х.

Но в целом х. еще недостаточно совершенна. Часто встречаются отсутствие правильной непринужденной осанки, шарканье ногами, скованные и неритмичные движения рук, неполное выпрямление ног, особенно толчковой, неравномерный темп движения. Вос-ль старается устранить эти недостатки в походке, подбирая соответствующие методические приёмы упражнения детей в х.

В средней группе дети уже достаточно непринужденно и свободно ориентируются в коллективе во время х. Но они не умеют еще придерживаться определенной дистанции в х. друг за другом и часто отстают от впередиидущего. При х. в рассыпную приходится продолжать приучать расходиться по всей площади зала, ближе к его краям, а не тесниться вокруг вос-ля.

Каждый ребенок должен научиться быть ведущим во время х. Дети очень любят, когда вос-ль при передвижении группы вокруг зала называет имя ребенка, который должен выйти, стать впереди группы и вести ее до выбора следующего ведущего.

Старшая группа.

У большинства детей на 6-м г. жизни наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях в коллективе. Однако во время выполнения индивидуальных заданий (пройти по прямой, быстро пройти до обозначенного места т.п.) дети теряются, движения их становятся скованными, неритмичными, в ряде случаев отсутствует согласованность в движениях рук и ног. Это свидетельствует о том, что навыки правильной х. еще недостаточно прочны и нарушаются при фиксации внимания ребенка на тех или иных ее деталях.

Вот почему дальнейшее совершенствование навыков х. достижение непринужденности в движениях рук, положении корпуса осуществляются на занятиях не посредством специальных индивидуальных заданий, а с помощью разнообразных коллективных упражнений в х. во время групповых передвижений по залу разными способами. Эти упражнения ведут к лучшей согласованности движений в х., приучают ребенка энергично отталкиваться толчковой ногой и выносить ее после отталкивания вперед, не шаркать ногами, уметь сохранять равномерный темп х. и произвольно изменять его.

Подготовительная группа

Х. экономична и красива. К большинству детей можно предъявить высокие требования: положение тела должно быть ненапряженным, туловище и голова держатся прямо, плечи слегка отведены назад; движения рук и ног свободны и естественны, чередуются они перекрестно; толчковая нога сзади выпрямляется, после отталкивания нога сгибается в колене, выносится вперёд и мягко «шагает» на пятку с последующим перекатом на всю ступню и носок, в момент постановки ноги на почву колено слегка сгибается, амортизируя толчок. Все движения легкие, точные и энергичные.

Только у некоторых детей наблюдаются отдельные недостатки в х. Основными из них являются небрежное, расслабленное положение корпуса, вялые движения рук и неправильная постановка стоп (одни дети косолапят, другие чрезмерно разворачивают носки наружу), очень редко встречаются несогласованные движения рук и ног.

В подготовительной группе вос-ль объясняет детям, как правильно дышать: глубокий вдох совершается сравнительно быстро через нос (на 3-4 шага), и сейчас же приступают к выдоху. Выдох должен быть более длительным (на 4-5 шагов), совершается через нос, а при усиленном дыхании – через нос и рот одновременно.

Примерные упражнения в беге

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Б. в колонне	Б. в колонне по 1 и парами	Б. на носках
Б. по кругу, взявшись за руки, держась за руки	Б. в разных направлениях с ловлей и увёртыванием	Б. отводя назад ноги, согнутые в коленях
Б. за предметом или с ним	Б. «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы	Б. поднимая вперёд прямые ноги
Б. в разных направлениях	Б. с ускорением и замедлением темпа	Б. высоко поднимая колени
Б. с одной стороны площадки на другую (расст-е 10-20 м)	Б. со сменой ведущего	Б. прыжками
Б. по прямой и извилистой дорожке	Б. по узкой дорожке, между линиями	Б. с выполнением задания
Б. в чередовании с х.	Б. широким шагом	Б. в сочетании с др. движениями (с ведением мяча, со скалкой, прыжками)
Б. между линиями	Б. в быстром темпе (расст-е 15-20 м)	Б. из разных стартовых положений
Б. с остановкой	Б. в медленном темпе (1-1,5 мин)	Б. в быстром темпе (10 м)
Б. со сменой направления	Б. в чередовании с х. (40-60 м)	Б. на скорость (20-30 м)

1	2	3
Б. с ловлей и увёртыванием		Челночный бег (5 раз по 10 м)
Б. в медленном темпе (50-60 с)		Чередование х. и б. (на 3-4 отрезках пути по 100-150 м каждый)
Б. в быстром темпе (расст-е 10 м)		Б. в среднем темпе по пересеченной местности (150-300 м)
		Медленный б. (1,5-3 м)
		Б. широким и мелким шагом

Техника выполнения основных видов бега в дошкольном возрасте

Виды бега	Техника выполнения
Обычный б.	Б. свободный, легкий, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При б. руки движутся вперёд-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперёд, голова на одной линии с туловищем, грудь и плечи развёрнуты.
Б. на носках	Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс.
Б. с высоким подниманием колен	Бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить её мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс.
Б. широким шагом	Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полёта. Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.
Б. с отведением назад согнутой в колене ноги	Туловище наклонено вперёд несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу)
Б. скрестным шагом	Выполняется захлестом почти прямых ног: правой – влево, левой – вправо.
Б. прыжками	Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперёд – вверх.

Б. 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 её выпрямляя. Маховую ногу выносить вперёд – вверх. Туловище наклонено вперёд по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперёд.
Медленный б.	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.
Челночный б.	Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Методика обучения бегу

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
1	2	3	4
Младший дошкольный возраст	Малыши ещё не могут хорошо оттолкнуться от земли, пола, бегут тяжело, шаг у них мелкий, координация движений не у всех хорошо развита. Трудным для детей является коллективный бег.	Приучать бегать легко, естественно размахивая руками. Учить бегать в определённом направлении. Учить использовать все пространство зала или площадки. Упражнять в б. с остановками на сигнал, с поворотом.	Обращать внимание на осанку во время бега. Длительность б. в младших группах составляет 30-40 с. Б. нужно чередовать с другими движениями, т.к. дети быстро устают. Обращать внимание на лёгкость бега, координацию движений. Учить б. целесообразно небольшими группами. Б. сочетать с отдыхом. Каждый ребёнок бежит в своём темпе, стараясь не наталкиваться на других – при б. стойкой в указанном направлении.

1	2	3	4
Средний дошкольный возраст	Трудности в б. группой. Некоторые дети по-прежнему наступают на всю ступню.	Приучать бегать легко, естественно размахивая руками. Учить бегать в определённом направлении. Учить использовать все пространство зала или площадки. Упражнять в б. с остановками на сигнал, с поворотом.	Особое внимание обращать на естественность, лёгкость б., эластичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды б. По мере освоения б. повышаются требования к его технике.
Старший дошкольный возраст	Сравнительно высокий уровень координации движений, что даёт возможность выполнять сложные упражнения.	Воспитывать выносливость, ловкость, быстроту, внимание. Создавать привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.	Предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление б., быстро остановиться и вновь продолжить б., обежать предметы, чередовать б. с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. Добиваться правильной техники выполнения б. Длительность б. составляет 2-3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в б. на скорость (20-30 м). Более продолжительным становится б. в медленном темпе (1,5-2 мин)

II мл. группа.

На 4-м г. жизни все дети уже умеют бегать. Они бегают с большим желанием. Несмотря на то что опыт в б. у детей в этом возрасте меньше, чем в х., наблюдается хорошее согласование движений рук и ног. Но в целом б. ребёнка неэкономны движения рук неэнергичны. Типично наличие добавочных движений, боковых раскачиваний, широкого разведения рук, напряженности плечевого пояса.

Б. неравномерен. Малыш бежит мелким, семенящим шагом на полусогнутых в коленях ногах, слабо отталкивается. Этим обусловлены и слабовыраженная фаза полёта, и небольшая скорость б.

Б. зачастую непрямолинейен, недостаточно ловок. Во время б. они нередко натыкаются на предметы и друг на друга. Малыш не умеет еще согласовывать свои действия с действиями других детей, произвольно или по заданию менять скорость.

Эти умения у детей воспитывают постепенно. Главной задачей остается воспитание умений согласовывать друг с другом свои действия, не сталкиваться во время встречного б., не натыкаться на предметы, обегать их.

Во II мл. группе детям уже даются задания пробежать как можно быстрее. Быстрый б. вводится и в подвижных играх. Дистанцию для него постепенно увеличивают до 10-20 м.

Средняя гр.

У подавляющего большинства устанавливается хорошая координация движений в б. Появляется и ритмичность. Становится возможным сочетание и чередование б. с другими видами движений.

Но все-таки далеко не все элементы техники б. достаточно хорошо выражены и правильны, так, например, отмечается чрезмерный наклон корпуса и голова вперед. Плечевой пояс и руки зачастую очень напряжены. Движения рук малоактивны и не помогают стремительности б. Шаг остается коротким, неравномерным, ноги слабо выносятся вперед. Сохраняется параллельная постановка стоп с перекатом с пятки на носок. В результате недостаточной гибкости стопы и малой силы мускулатуры ног отталкивание в б. несильное, полет небольшой, скорость невысокая.

Главное в средней группе – выработка таких качеств б., как естественность и непринужденность, легкость; умение бегать медленно и быстро.

Дети упражняются в б., выполняя задания на совершенствование умения ориентироваться в пространстве (менять на б. направление, обегать предметы и др.), привыкая сочетать свои движения и темп б. с бегущим рядом (не отставать от своей пары и не обгонять ее и т.п.). Все дети должны уметь вести колонну в б.

Старшая группа.

Отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. Последнее связано с увеличением силы отталкивания и длины шага. Вместе с тем многие детали техники б. еще не отработаны и ограничивают его экономичность и эффективность.

Отрабатывают непринужденную постановку корпуса и головы, спокойное и ровное положение плеч, активное движение рук, энергичное отталкивание и подъем бедра вверх. Специальное место отводится упражнениям на вынос голени маховой ноги вперед, на увеличение длины шага.

Подготовительная группа.

Б. 7-го г. достаточно правилен и красив. Поза при б. непринужденная, голова приподнята, плечи почти не разворачиваются. Движения рук и ног хорошо согласованы. Ребенок владеет разными способами б. Беговые шаги характеризуются равномерностью, энергичностью. Б. становится сравнительно легким и стремительным. Основная задача обучения – продолжение работы над беговым шагом.

Осваивается вынос колена и голени маховой ноги вперед и эластичная постановка опорной ноги на грунт с передней части стопы; начинается разучивание забрасывания голени маховой ноги назад перед выносом ее вперед.

Не менее важной задачей обучения б. является разучивание активных движений рук, содействующих повышению скорости бега. Руки бегуна движутся вперед-вверх примерно до уровня груди или плеч. Кисти рук со свободно согнутыми пальцами направляются несколько внутрь. После взмаха вперед руки должны активно отводиться назад – в стороны локтями, при этом рука в локте незначительно разгибается.

Но самыми главными задачами становятся совершенствование б. при использовании его в различных условиях, тренировка в б. на скорость и выносливость.

Методика обучения лазанию

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
1	2	3	4
Младший дошкольный возраст	При лазании по вертикальной лестнице дети при спуске не могут видеть, куда поставить ногу. Не освоен чередующийся шаг (две руки, две ноги на одной перекладине). Темп движения очень медленный (нет согласованности рук и ног). Дети выполняют движение с напряжением (при влезании делают сильный толчок ногой, резкие и широкие движения рук), боятся высоты	Воспитывать умение преодолевать препятствия разными способами. Способствовать развитию крупных групп мышц (плечевой пояс, спина, живот) и мелких (кисти рук, предплечья, голеностопные суставы); воспитывать смелость, ловкость, повышать уверенность в своих силах, способствовать совершенствованию координации движений.	Обращать внимание на координацию рук и ног, правильную осанку, чтобы дети не опускали голову. Важно ребёнку преодолеть страх. Не следует во время выполнения упражнения обращать внимание на ориентиры.
Средний дошкольный возраст	Дети лазают более уверенно, но не освоен чередующийся шаг при спуске, боятся высоты	Способствовать развитию крупных и мелких групп мышц. Воспитывать умение преодолевать препятствия разными способами. Воспитывать смелость, ловкость, повышать уверенность в своих силах, способствовать совершенствованию координации движений.	Дети, спускаясь, должны не прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать перекладин

Старший дошкольный возраст	У детей появляется желание и возможность выполнять движение в быстром темпе. Повышается качество выполнения движения, ритмичность и координация движений. Дети различают разные способы выполнения движения, сознательно применяют тот или иной из них. Уверенно поднимаются по лестнице до самого верха, лучше чередуют движения рук и ног, могут перелезть с одного пролёта гим. стенки на другой.	Научить осуществлять переход с пролёта на пролёт одновременно с влезанием по диагонали. Научить лазать по верёвочной лестнице. Воспитывать умение проявлять ловкость, решительность, смелость, упражнять в равновесии. Закреплять движения, разучиваемые в предыдущих группах. Учить самостоятельно находить оптимальный способ действия (самостоятельное решение двигательной задачи)	Обращать внимание на согласованность действий детей (их выдержку, умение подождать). Лазание по веревочной лестнице проводится босиком (предупреждение плоскостопия, укрепление мышц и связок стоп, пальцев ног, голеностопных суставов). Делаются попытки обучения лазанию по канату. Следует добиваться уверенного ритмичного лазания чередующимся шагом с одновременным движением рук и ног.
--	---	---	--

Примерные упражнения в ползании, пролезании, перелезании, лазании

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Ползать в прямом направлении на расстояние 4-6 м	Ползти на четвереньках на расстояние 6-8 м	Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7-8 м
Проползти на коленях по доске, лежащей на полу, до её конца, подтянуться и хлопнуть в ладоши над головой	Ползти на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым)	Ползать на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы
Проползти, стоя на коленях, под дугой, встать, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз	Подлезать под верёвку, поднятую на h 60 см, не касаясь руками пола	Ползать по скамейке на четвереньках, пятясь назад
Подойти к дуге, шнуру, натянутому между двумя стойками на h 40-50 см, присесть на корточки и, касаясь пола руками, выполнить подлезание	Подойти к обручу и выполнить пролезание грудью вперёд или боком	Ползать по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
Переползти через бревно (верхний край приподнят на h 40 см от пола)	Проползти на коленях, по наклонной доске, один конец которой закреплен на гим. стенке на h 30 см, встать, держась за перекладины, повернуться кругом и сойти по доске вниз	Лечь животом на коврик, проползти попластунски 4-5 м
Пролезть в обруч грудью вперёд, правым и левым боком	Проползти на коленях, по гим. скамейке до конца и спрыгнуть	Ползти на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони

Подняться по гим. стенке приставным шагом на 1-1,5 м и, не пропуская перекладин, спуститься вниз	Подойти гим. скамейке, лечь на неё грудью и проползти, подтягиваясь руками, до конца скамейки	Пролезать в обруч снизу, прямо и боком
Лазать по наклонной лестнице	Подойти к бревну (скамейке), лечь на него грудью и перелезть на противоположную сторону, опуская поочередно ноги	Подойти к бревну (скамейке), лечь на него грудью и перелезть на противоположную сторону
-	Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья	Влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной Лазать вверх по гим. стенке, слезать по диагонали
-	Проползти между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу	Лазать по гим. стенке чередуя шаг
-	Лазать по гим. стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг	Перелезть через препятствия
-	При лазании переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо и влево	Лазать по верёвочной лестнице
-	-	Лазать по канату произвольным способом на безопасную для ребёнка высоту

II младшая группа

Во время ООД применяется ползание на четвереньках: опираясь на колени и ладони или ступни и ладони, по-медвежьи. Ползание на животе можно проводить как подлезание под достаточно низкие предметы, например гим. скамейку, или переползание через них.

Для подавляющего большинства детей характерна хорошая координация движений. Поэтому у педагога не возникает необходимости предлагать малышам специальные упражнения для ее развития. Важно только, чтобы дети проползали указанное расстояние.

Лазанье по стремянке, гим. стенке производится произвольным способом. Детям показывают и объясняют, как захватывают рейку руками и как правильно ставить на рейку ноги. Сначала дети влезают на небольшую высоту (3-4 рейки). При высокой стенке высоту подъема ограничивают меткой: ярким платком, веревкой. Ребенок влезает вверх до определенной высоты, перехватывая руками следующую рейку, а потом переставляя ноги. Слезает обратным движением – сначала переставляет обе ноги на одну рейку, а потом перехватывает руками рейку.

Средняя группа.

Дети продолжают упражняться в разных способах ползания.

Лазанье по стремянке усложняется заданием перелезть через ее верх на другую сторону. Вос-ль помогает ребенку, подсказывает последовательность движений.

Показом и пояснением педагог побуждает детей к лазанью по гим. стенке переменным шагом, но не добивается от всех его четкого исполнения. В основном дети влезают и слезают произвольным способом.

Новым в этой группе является переход с одного пролета гим. стенки на другой. Он выполняется приставным шагом в одну и другую сторону.

Старшая группа.

Для старших дошкольников упражнения в ползании не менее полезны, чем для малышей. Особенно благоприятны они для развития силы рук, плечевого пояса и туловища. Дети с удовольствием упражняются в ползании и легко осваивают новые комбинации движений на полу, а также скамейке, лестнице и др. пособиях.

На данном этапе значительно больше времени уделяется лазанью по вертикальным лестницам, гим. стенкам. Все дети должны уметь влезать до самого верха стенки, переходить с пролета на пролет приставным шагом на высоте 4-6 рейки и выше. Дети осваивают также переход с пролета на пролет с одновременным подниманием вверх по диагонали стенки.

Детей знакомят с лазаньем чередующимися шагами одноименным и разноименным способами. В разноименном способе движение начинают правая рука и левая нога, потом в него включаются левая рука и правая нога и т.д. В одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой.

Вос-ль поясняет детям, что при разучивании лазанья чередующимся шагом следует передвигаться спокойно, не спеша. Дети осваивают одноименный и разноименный способы лазанья. Они должны уметь их различать и применять сознательно по заданию педагога.

Подготовительная группа.

В результате упражнений достигается закрепление и совершенствование навыков разнообразных способов этих движений. Значительно возрастает уверенность детей в них, становятся возможными произвольный выбор способа движения, наиболее подходящего для перемещения в определенных условиях, а также регуляция его темпа и скорости.

Дети не разучивают новых способов ползания. Они упражняются в уже знакомых движениях при более сложных условиях.