

Консультация для родителей

«Формирование навыков основных видов движений у дошкольника»

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы ДООУ. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Формирование правильных, прочных, гибких навыков «*основных движений*» создает возможность для нормального образа жизни, включения в разнообразные виды деятельности, реализации заложенных в организации ребенка ресурсов, повышение его приспособленности к жизни. Одним из видов основных движений являются **ползание и лазание**.

Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка, а также помогает формированию правильной осанки, способствует познанию ребенком окружающей среды.

Ползая на четвереньках, ребенок снимает отягощение с позвоночника, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.

Поэтому проблема оптимизации **обучения лазанью и ползанию детей дошкольного** возраста остается актуальной задачей.

Лазанье. Ползание.

Первая младшая группа. **Ползание** на четвереньках по прямой (*расстояние 3-4 м*); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см, перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (*высота 1,5 м*) удобным для ребенка способом.

Вторая младшая группа. **Ползание** на четвереньках по прямой (расстояние 6 м, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см, не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. **Лазанье** по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (*высота 1,5 м*).

Средняя группа. **Ползание** на четвереньках по прямой (расстояние -- 10 м, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. **Ползание на четвереньках**, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (*высота 50 см*) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. **Лазанье** по гимнастической стенке (*перелезание с одного пролета на другой вправо и влево*).

Старшая группа. **Ползание** на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, **переползанием через препятствия; ползание на четвереньках** (расстояние 3-4 м, толкая головой мяч; **ползание** по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько **предметов подряд**, пролезание в обруч разными способами, **лазанье** по гимнастической стенке (*высота 2,5 м*) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Подготовительная группа. **Ползание** на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; **ползание** на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (*высота 50-35 см*).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Методика обучения лазанью и ползанию в разных возрастных группах

Ползанье, подлезание, пролезание, **лазанье**, влезание - эти упражнения связаны с перемещением тела в вертикальном, наклонном, горизонтальном положений с опорой на ноги и руки. В **дошкольном** возрасте дети овладевают **ползанием на животе**, на четвереньках, на спине, на боку. **Ползание** на первом году жизни ребенка является основным способом передвижения и позволяет активно знакомиться с окружающим. С 2,5 мес. проводятся подготовительные упражнения к **ползанию**: ребенка кладут на живот, чтобы он опирался на ладони выпрямленных рук, выше поднимал верхнюю часть туловища и дольше удерживал ее в таком положении; побуждают переворачиваться со спины на живот, с живота на спину.

С 5 мес. помогают ребенку овладевать **ползанием**. На некотором расстоянии от ребенка ставят яркую игрушку и побуждают малыша взять ее. Если ребенок не **ползет самостоятельно**, взрослый, подставив правую руку под его стопы, сгибает ему ноги в коленях и тазобедренных суставах, помогает оттолкнуться от своей ладони. Если и такой способ оказывается безрезультатным, воспитатель левой рукой, подложенной под грудь ребенка, продвигает его вперед. Стремление достать игрушку и помощь взрослого побуждают ребенка сделать первое движения вперед. В процессе занятий ребенок овладевает **ползанием** и использует этот навык для самостоятельного передвижения.

Когда ребенок научится ходить, **ползание** применяется уже как упражнение для физического развития.

Дошкольников учат ползать на полу на животе разноименным и одноименным способом. Для **ползания** на животе разноименным способом надо помочь ребенку встать на колени, опереться о пол руками, выпрямить правую, затем левую ногу и лечь на пол. После этого вытянуть правую руку и одновременно подтянуть к животу колено сильно согнутой левой ноги. Туловище при этом слегка повернуть влево. Затем, сгибая правую руку и разгибая левую ногу, ребенок передвигает тело вперед (*не следует высоко поднимать голову*). В дальнейшем движения повторяются в том же порядке.

При одноименном способе **ползание** на животе начинается с правой руки и правой ноги, затем включаются левая рука и левая нога и тело передвигается вперед.

Ползание на животе проводится и с помощью только одних рук: попеременно выносят руки вперед, затем, сгибая их в локтях, туловище подтягивают вперед. При **ползании** на четвереньках опираются на стопы и ладони (ноги слегка согнуты в коленях, на колени и ладони, колени и предплечья).

На втором году жизни занятия проводятся с подгруппой. Детям предлагают из исходного положения лежа или на четвереньках **доползти до предмета** (*погремушка и др.*). Воспитатель помогает сохранить направление и достигнуть цели, подбадривает малышей. Задания постепенно усложняются: прокатить вперед мяч и **ползти за ним** (*четвертый год жизни*); **ползти змейкой**, ногами вперед, с поворотом, толкая головой мяч, на скорость (*пятый год*); чередовать **ползание с ходьбой**, бегом, перешагиванием, с **проползанием** под один или несколько **предметов подряд** (*веревка, палка, дуга, скамейка*). Расстояние для **ползания** увеличивается от 2-3 до 10 м.

Ползание проводится и на ограниченной площади (по веревке, доске, скамейке, лестнице, бревну, при этом одновременно развивается у детей равновесие).

Ползание по лежащей на полу веревке выполняется следующими способами: руки поочередно переставляются вперед по веревке, ноги слева и справа от нее; ноги - по веревке, руки слева и справа от нее; руки и ноги - по веревке.

При **ползании** на спине нужно захватить края скамейки согнутыми руками на уровне пояса и, разгибая их, скользнуть по ней. Хват руками за края скамейки можно сделать за головой и подтягиваться одновременно двумя руками или одной. Сначала можно помогать скольжению, отталкиваясь двумя ногами или поочередно, а затем держать ноги прямыми.

После подтягиваний на скамейке с помощью рук даются упражнения на расслабление рук и плечевого пояса.

После **ползания**, подлезания, пролезания, перелезания полезны упражнения для выпрямления туловища: взять предметы (погремушку, бубенчики, флажок, кегли, кубики, поднять их над головой, посмотреть на них, помахать ими или дотронуться двумя руками до погремушек, колокольчиков, подвешенных немного выше уровня вытянутых рук ребенка, или поднять руки вверх и похлопать в ладоши, оттолкнуть мяч, висящий в сетке, бросить мяч в корзину и т. д.

В старших группах **ползание** чаще всего включается в комплекс упражнений или в подвижные игры в сочетании с другими движениями — ходьбой, прыжками, бегом. Особенностью упражнений в **ползании** является то, что они выполняются почти без показа движений воспитателем, на которого не рассчитаны пособия. **Ползание** чаще проводится фронтальным или поточным способом организации при одновременном активном участии всех или большинства детей группы. При выполнении упражнений в **ползании** на коленях не рекомендуется включать элемент соревнования, так как дети, торопясь к цели, не рассчитывают своих движений и могут повредить коленную чашечку.

Когда ребенок овладеет ходьбой, его учат подлезать под предметы (дугу, веревку и др., не касаясь руками пола.

При подлезании под веревку головой вперед сначала ребенок, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.

При подлезании ногами вперед сначала передвигается одна нога, потом прогибается спина, затем переставляется вторая нога.

При подлезании правым (*левым*) боком сначала передвигается правая (*левая*) нога, затем прогибается спина и проносится голова, а после этого переставляется левая (*правая*) нога.

Пролезание в обруч выполняется разными способами:

1) ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение; 2) обруч поднимается прямыми руками над головой, затем опускается сверху вниз и ребенок перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой.

Пролезание проводится также в вертикально поставленные обручи (сначала голова, рука и нога, потом вторая рука и нога, в пролеты между рейками лестницы, поставленной на ребро (*из одного окошечка в другое*). В обруч большого размера дети могут пролезать одновременно вдвоем, держась за руки, с **предметом в руках** и т. д.

Лазанье по лестнице.

В младшем **дошкольном** возрасте дети влезают на стенку удобным для них способом. Главное внимание обращает на хват руками за рейку (*большой палец снизу рейки, остальные сверху*) и на постановку ноги на рейку (*серединой стопы*). Самый простой способ **лазания - приставной шаг**. С него начинается работа в младшей группе.

Когда дети средней группы начинают осваивать переменный (чередующийся шаг, им нужно подсказывать: "Возьмитесь одной рукой за реечку напротив глаз, а второй - за следующую повыше. "При спуске: "Надо начинать спускаться с ноги, которая стоит выше, потом опустить руку, которая выше. " На этом уровне **обучения**, как правило, в каждый момент опираются на три точки - две ноги и одну руку, или две руки и одну ногу.

Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой выполняется прямо и по диагонали, вправо и влево. При переходе прямо (на одном уровне, вправо сначала нужно переставить правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу или перенести поочередно сначала обе руки, потом обе ноги.

Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз.

Эти упражнения вводятся со средней группы. Дети передвигаются приставным шагом влево и вправо на одном уровне на высоте 1-2 рейки снизу.

Перелезание через лесенку-стремянку на другую сторону используется со средней группы. По мере того как дети осваивают переменный шаг, их начинают учить ритмичным согласованным действиям - одноименному и разноименному способам, характерным для старшей группы.

Легче освоить одноименный способ. Поскольку длина рук у старших детей увеличилась, то в качестве точки отсчета для исходного действия должна быть такое указание: "Возьмитесь правой рукой за реечку выше той, на которую смотрят глазки. Поставьте правую ногу на нижнюю рейку. А теперь сразу поставим на следующие рейки левую руку и левую ногу.

Итак, дети отпускают сразу руку и ногу и держатся несколько мгновений одной рукой и ногой. Но, конечно, это - идеальный вариант, и не все дети могут выполнить задание в таком виде. Как правило, руки опережают движение ног, и это нормально для **дошкольного возраста**. Разноименный способ осваивается аналогично: в качестве первого действия на рейку ставится одна рука и разноименная нога. Детям, затрудняющимся выполнить его действие, можно предложить подводящие упражнения - имитацию **лазания**, стоя у стенки, или те же действия на полу или на скамейке. Хорошо, в случае если освоение разноименного способа совпадает по времени с **ползанием** по-пластунски - движения похожие. Для тех, кто хорошо осваивает движения, нужно усложнять задания, к примеру: переходить с пролета на пролет лестницы приставными шагами вправо и влево, по диагонали, а также перелезать через заборчик, поочередно перешагивая верхнюю рейку.

В старших группах переход с одного пролета гимнастической стенки на другой выполняется прямо на высоте 4-6 реек, а также переменным шагом по диагонали с продвижением вверх и вниз в правую и левую сторону. Перелезание через верх стенки на другую сторону дается при условии, если обе стенки открыты для подхода к ним. Воспитатель страхует детей со стороны спуска.

В связи со слабостью костно-связочного аппарата, недостаточной силой мышц рук в **дошкольном** возрасте не рекомендуется **лазанье** по канату на одних руках без помощи ног (это может вызвать статическое напряжение мышц, растяжение суставов, связок).

При **обучении лазанью** целесообразно использовать канат с накладками (узлами, расположенными на расстоянии 15- 20 см друг от друга. Накладка на канате создает опору для ног и помогает осваивать перехват руками и ногами. После этого дается **лазанье** по канату без накладок.

Во время **лазанья** по лесенке-стремянке, гимнастической стенке, веревочной лестнице, по канату воспитатель обеспечивает страховку и оказывает необходимую помощь. Для профилактики травм под снаряды кладут гимнастические маты.

Навыки **ползания** и **лазания** совершенствуются в подвижных играх, в быту. **Лазанье** по лестницам реже используется в подвижных играх, чаще предлагается в виде упражнений. При хорошем навыке **лазанье** **включается в игры** «*Медведь и пчелы*», «*Пожарные на учении*» и др.

Ежедневное упражнение в **лазании** обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений. Детям-дошкольникам не рекомендуется долго виснуть на руках: это вызывает длительное статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок, утомляет нервную систему. Однако

непродолжительные висы на турниках разной высоты, гимнастической стенке могут использоваться, начиная с пятилетнего возраста, но не дольше 1-1,5 с, и чередоваться с опорой тела на ноги. Такие упражнения укрепляют мышечную систему плечевого пояса и способствуют формированию правильной осанки.

