

*«Циклические движения и их
разновидности, техника
выполнения бег, ходьба»*





Циклические движения

Физиологической основой циклических движений

является ритмический двигательный рефлекс. Выбор оптимального темпа при разучивании циклических движений ускоряет процесс усвоения ритма раздражений, а также установления оптимального ритма всех физиологических функций. Он способствует повышению лабильности и устойчивости нервных центров к ритмическим раздражениям, ускоряет вработываемость. Примером временного несоответствия темпа движений текущей лабильности нервных центров является бег в предельном темпе. Мощный поток импульсов от проприоцепторов мышц приводит к падению возбудимости и функциональной подвижности нервных центров. Результатом этого является снижение темпа движений и падение скорости бега.

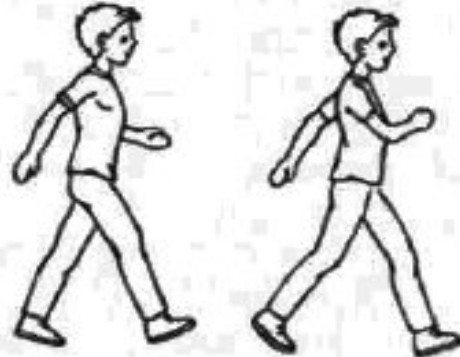
Ходьба

циклическое движение, естественный способ передвижения ребенка.



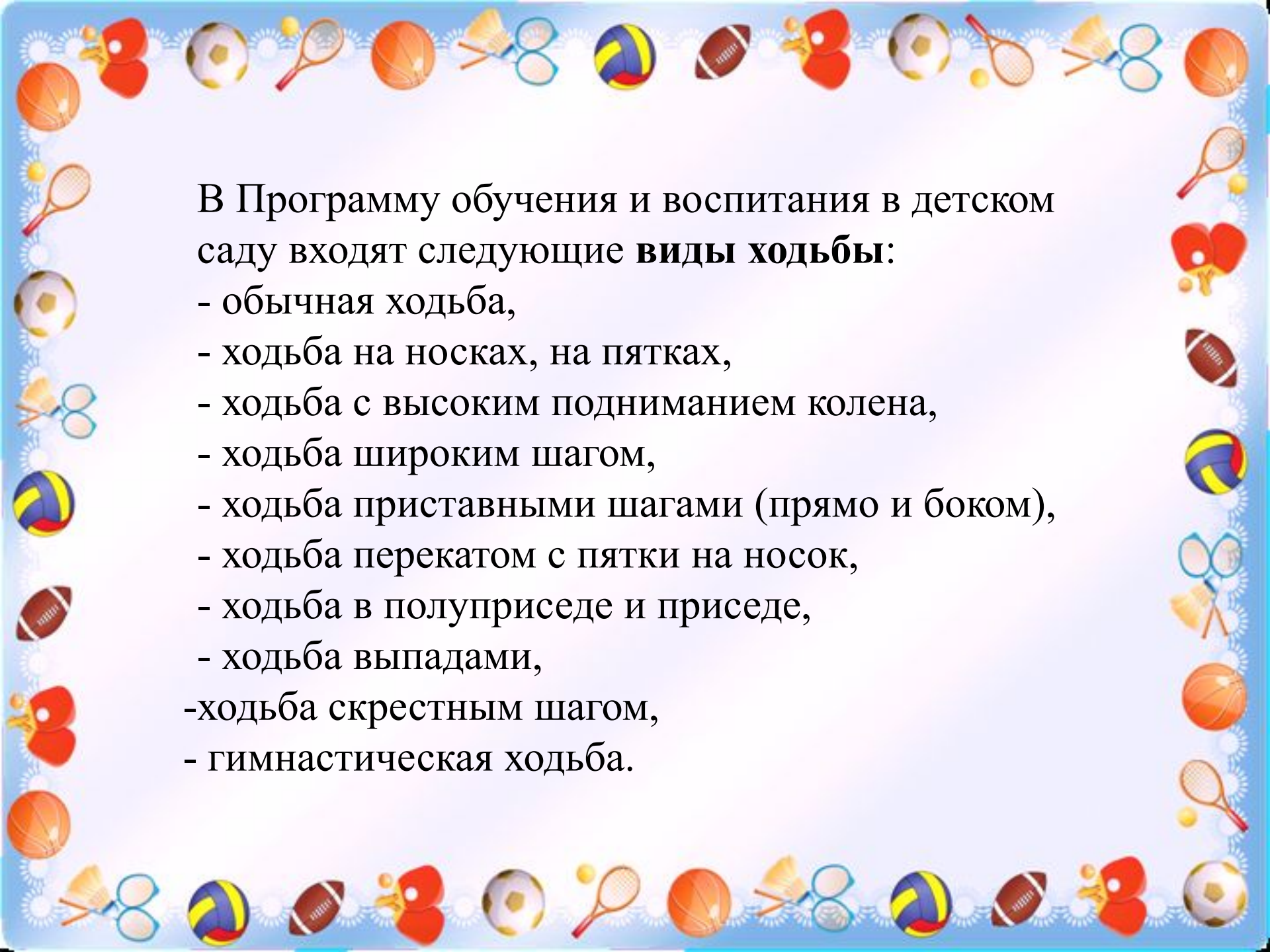
Ходьба – циклическое движение умеренной интенсивности.

В ходьбе активно участвует опорно-двигательный аппарат (одновременно с работой до 56% мышц). Величина нагрузки при ходьбе зависит от условий выполнения и скорости передвижений. При обычной ходьбе передвигаемая вперед нога ставится с пятки, далее выполняется перекал на носок. Когда опорная нога выдерживает тяжесть тела, другая отделяется от земли и производит маятникообразные движения вперед. Руки двигаются в направлении вперед-назад, способствуют сохранению равновесия. Координация движений рук согласована с движениями ног перекрестно. Голова и туловище держатся прямо, плечи слегка отведены назад. Навык правильной ходьбы следует формировать с раннего возраста.



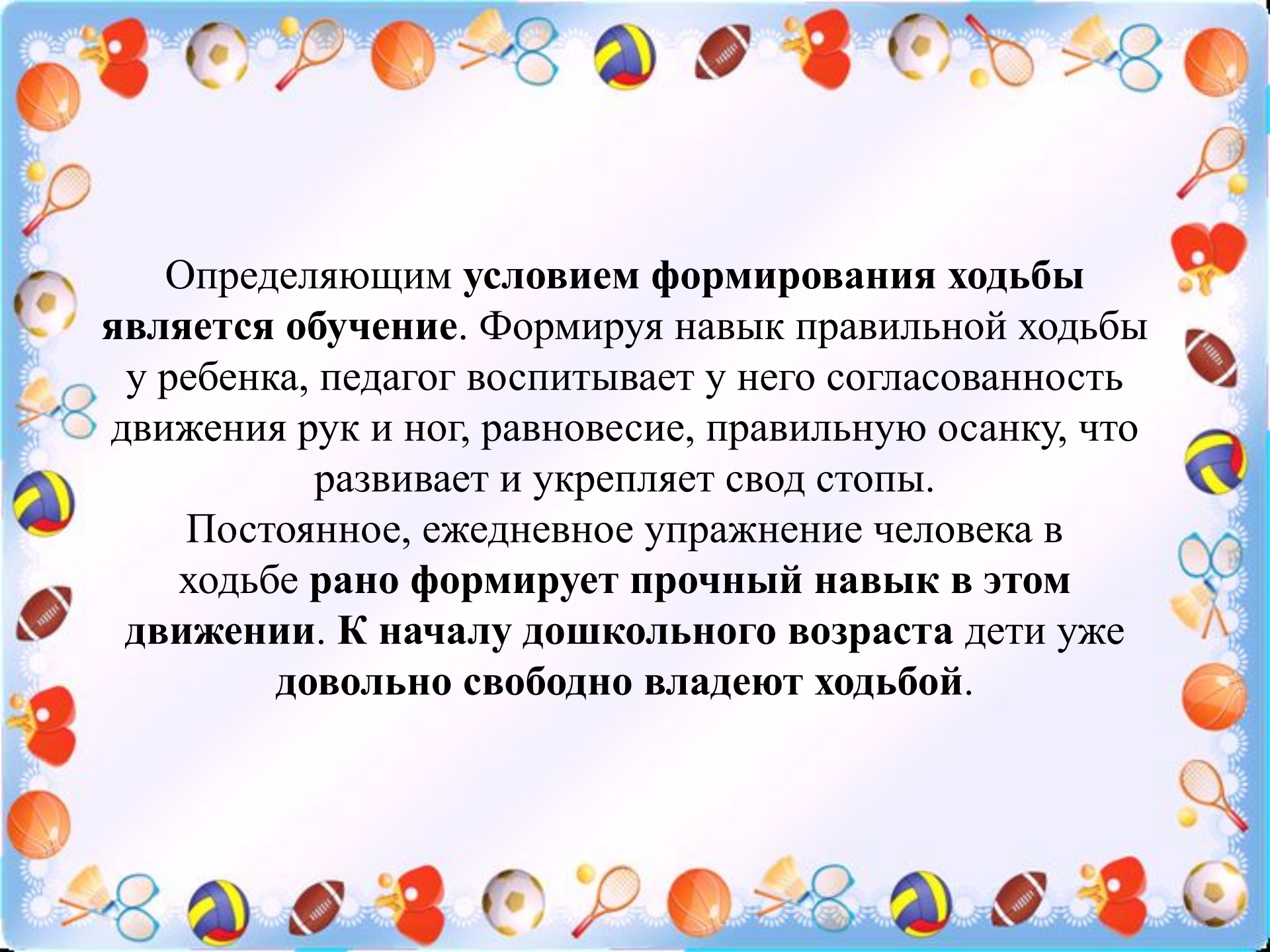
A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a sequence along the top, bottom, and sides of the page.

Виды ходьбы

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a soccer ball, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern along the top, bottom, and sides of the page.

В Программу обучения и воспитания в детском саду входят следующие **виды ходьбы**:

- обычная ходьба,
- ходьба на носках, на пятках,
- ходьба с высоким подниманием колена,
- ходьба широким шагом,
- ходьба приставными шагами (прямо и боком),
- ходьба перекатом с пятки на носок,
- ходьба в полуприседе и приседе,
- ходьба выпадами,
- ходьба скрестным шагом,
- гимнастическая ходьба.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of colorful sports equipment icons: a basketball, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, a ping-pong paddle, and a tennis ball.

Определяющим условием формирования ходьбы является обучение. Формируя навык правильной ходьбы у ребенка, педагог воспитывает у него согласованность движения рук и ног, равновесие, правильную осанку, что развивает и укрепляет свод стопы.

Постоянное, ежедневное упражнение человека в ходьбе **рано формирует прочный навык в этом движении.** К началу дошкольного возраста дети уже **довольно свободно владеют ходьбой.**

Младший дошкольный возраст

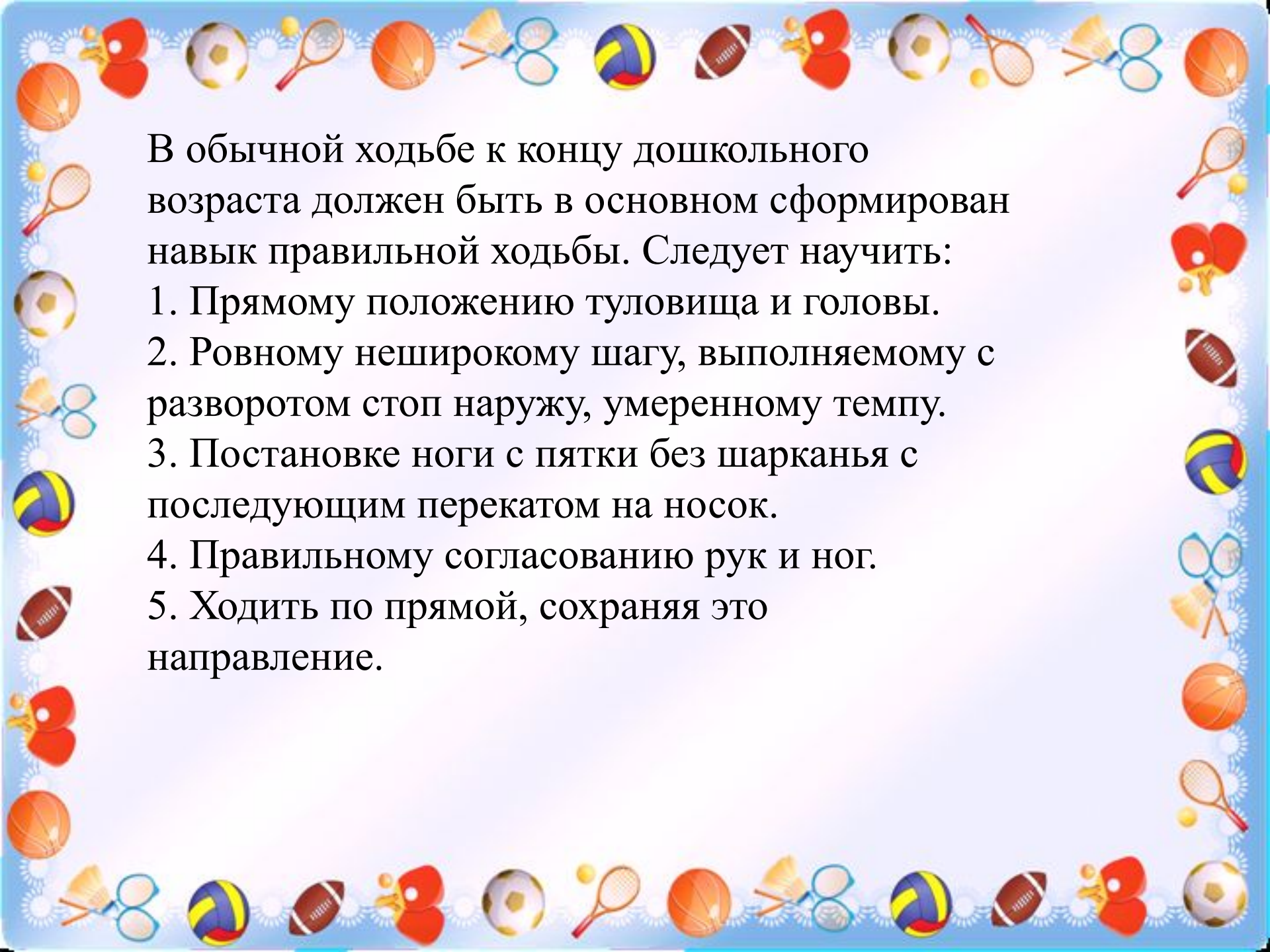
Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
<p>Нет согласованности движений рук и ног; не сформирована ступня – дети «шлёпают» ею во время ходьбы, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд; ребёнок при ходьбе наступает всей ступнёй; при ходьбе ребёнок опускает голову, смотрит себе под ноги; темп ходьбы неустойчив; плохо используется пространство зала</p>	<p>Учить детей ходить со свободными, естественными движениями рук; учить ходить с высоким подниманием колен; учить перешагивать через предметы; учить ориентировке в пространстве</p>	<p>Обращать внимание на положение туловища и головы во время движения (голова поднята, туловище выпрямлено), При ходьбе обращать внимание на то, чтобы дети не «шаркали» ногами, не смотрели под ноги; Используются дополнительная ходьба: на носках, высоко поднимая колени; обходя предметы; меняя направление; по кругу, не держась за руки; приставными шагами, вперёд, в стороны; чередуя ходьбу с бегом; перешагивая через предметы</p>

Средний дошкольный возраст

Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
<p>Ходьба вполне уверенная, с чётким соблюдением намеченного направления.</p> <p>Движения рук ещё не энергичны и выполняются с маленькой амплитудой.</p> <p>Плечи напряжены, туловище недостаточно выпрямлено, зато голова при ходьбе «смотрит» вперёд.</p> <p>Увеличивается длина шага, устанавливается ритмичность шагов.</p> <p>В целом ходьба ещё недостаточно совершенна.</p> <p>Часто встречаются отсутствие правильной осанки, «шарканье» ногами, скованные движения</p>	<p>Формировать правильную осанку</p> <p>Учить детей ходить по наклонной плоскости</p> <p>Знакомить детей с техникой приставного шага</p> <p>Учить координировать движения рук во время ходьбы</p>	<p>Обращать внимание на движение рук во время упражнения, на положения туловища (плечи расправлены, спина прямая), на постановку стопы (перекат с пятки на носок)</p> <p>Следить за правильной осанкой</p> <p>Упражнения: ходьба 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.</p>

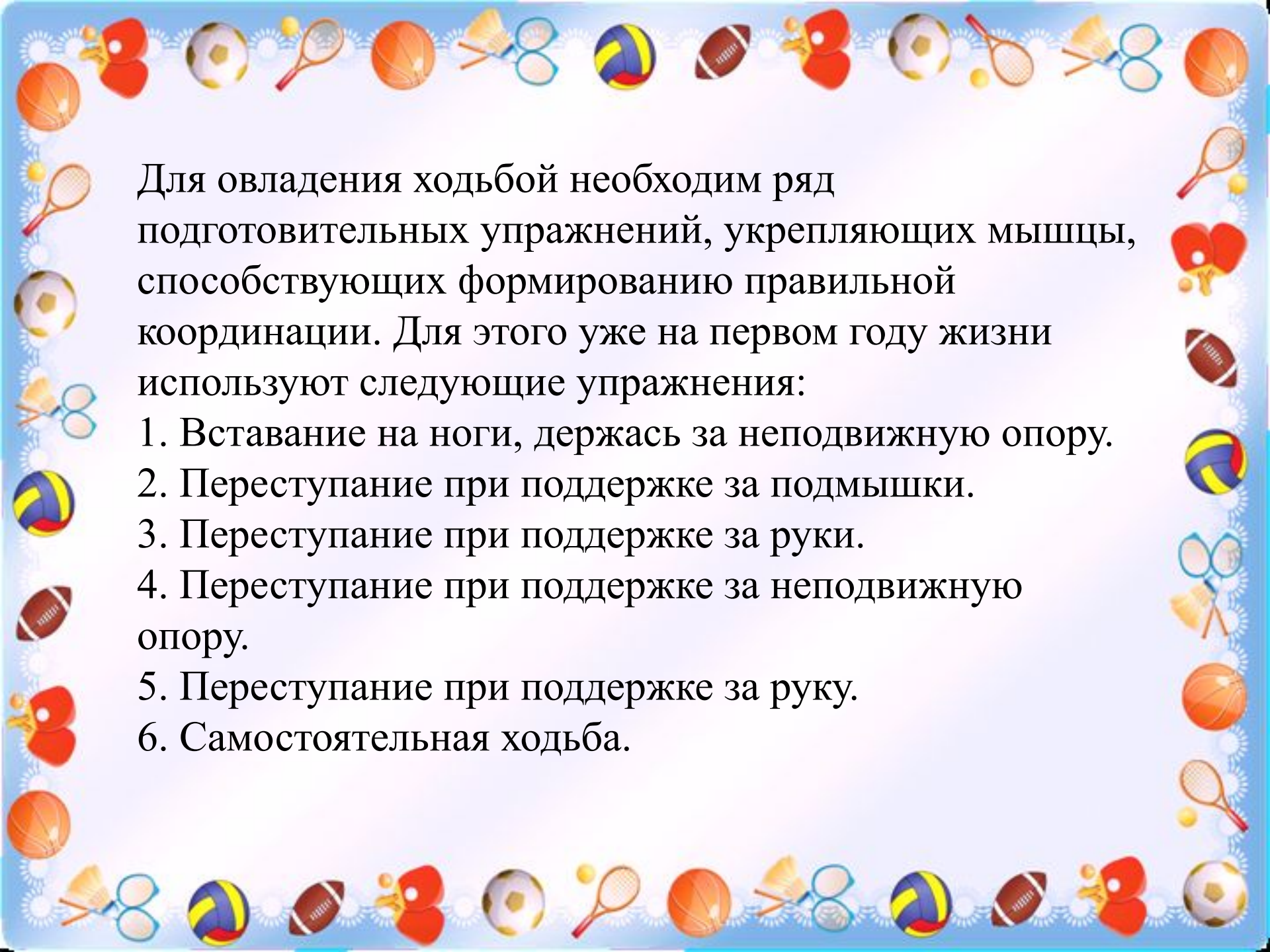
Старший дошкольный возраст

Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
<p>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</p>	<p>Учить детей правильно дышать. Учить детей энергично размахивать руками Отрабатывать легкость походки и координацию движения</p>	<p>Обращать внимание на положения рук при ходьбе , на способ ходьбы размашистым шагом с постановкой ноги с носка. Упражнения: ходьба гимнастическим шагом; с крестным шагом; спиной вперед; с ритмическим притопыванием во время ходьбы; в приседе; с выпадами; с различными движениями рук; с закрытыми глазами и т.д.</p>

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, a tennis racket, a badminton racket, and a soccer ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

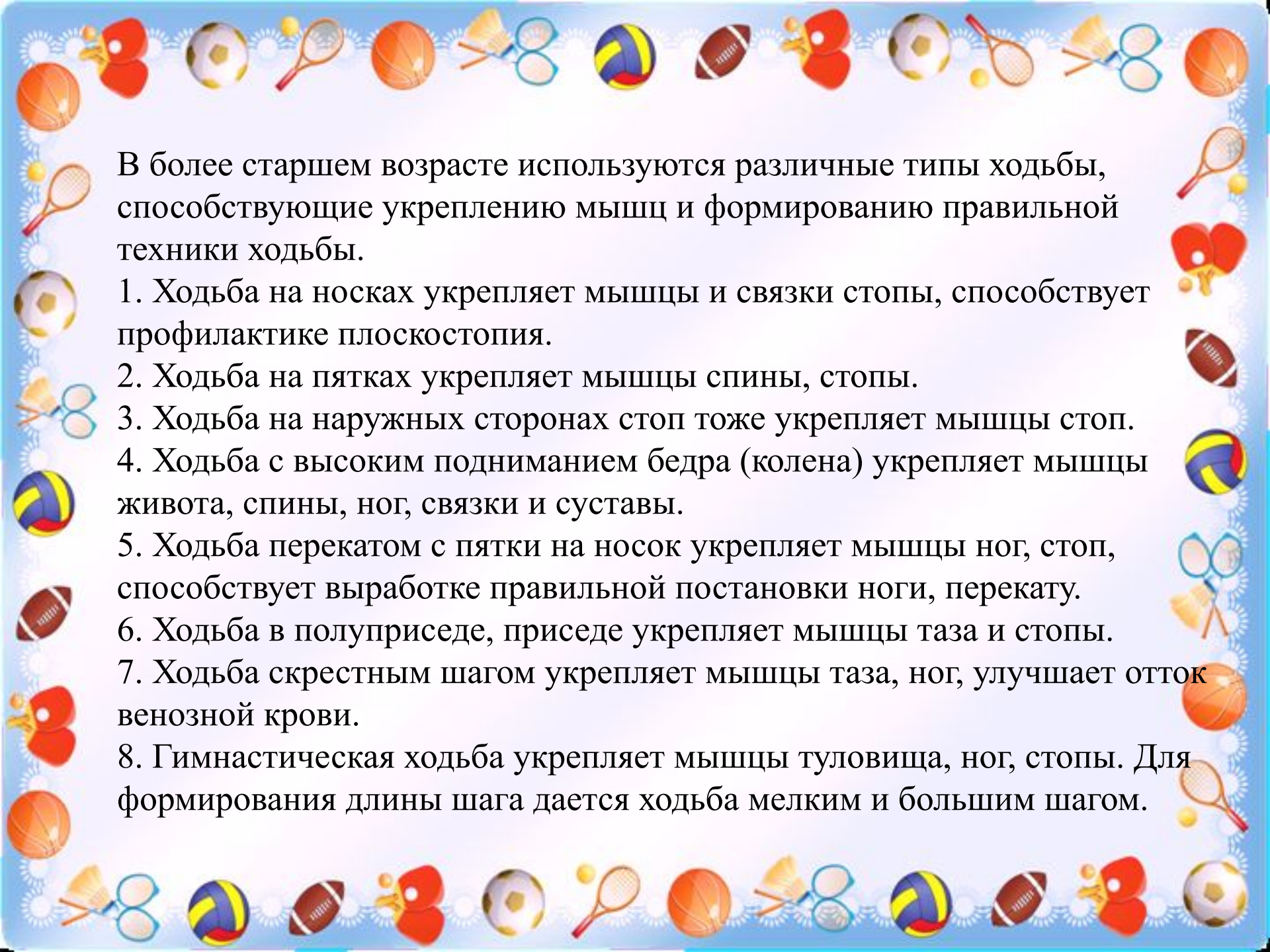
В обычной ходьбе к концу дошкольного
возраста должен быть в основном сформирован
навык правильной ходьбы. Следует научить:

1. Прямому положению туловища и головы.
2. Ровному неширокому шагу, выполняемому с разворотом стоп наружу, умеренному темпу.
3. Постановке ноги с пятки без шарканья с последующим перекатом на носок.
4. Правильному согласованию рук и ног.
5. Ходить по прямой, сохраняя это направление.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, soccer balls, basketballs, and American footballs, arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

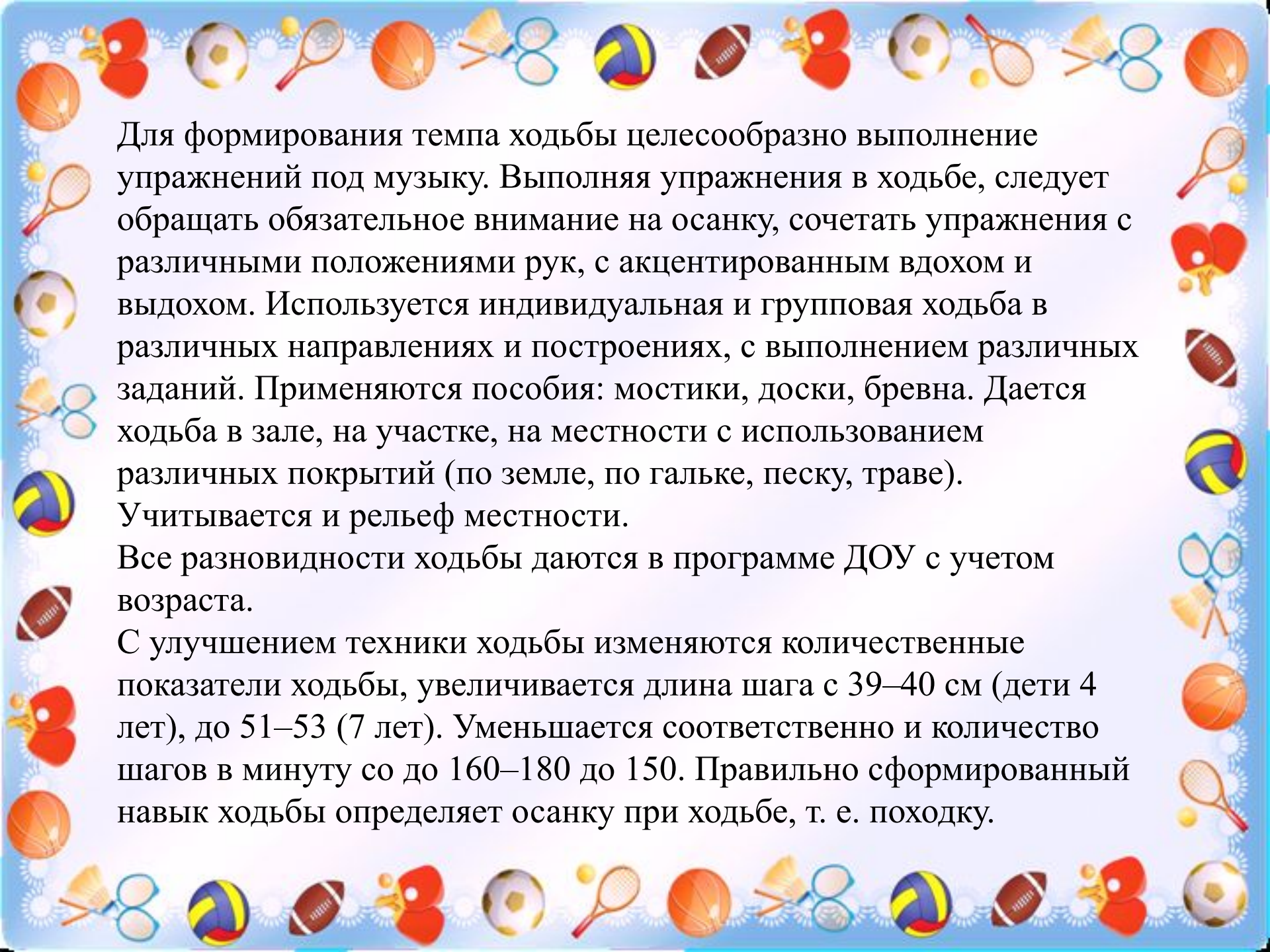
Для овладения ходьбой необходим ряд подготовительных упражнений, укрепляющих мышцы, способствующих формированию правильной координации. Для этого уже на первом году жизни используют следующие упражнения:

1. Вставание на ноги, держась за неподвижную опору.
2. Переступание при поддержке за подмышки.
3. Переступание при поддержке за руки.
4. Переступание при поддержке за неподвижную опору.
5. Переступание при поддержке за руку.
6. Самостоятельная ходьба.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, ping-pong paddles, footballs, basketballs, and volleyballs, interspersed with small white starburst patterns.

В более старшем возрасте используются различные типы ходьбы, способствующие укреплению мышц и формированию правильной техники ходьбы.

1. Ходьба на носках укрепляет мышцы и связки стопы, способствует профилактике плоскостопия.
2. Ходьба на пятках укрепляет мышцы спины, стопы.
3. Ходьба на наружных сторонах стоп тоже укрепляет мышцы стоп.
4. Ходьба с высоким подниманием бедра (колена) укрепляет мышцы живота, спины, ног, связки и суставы.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок укрепляет мышцы ног, стоп, способствует выработке правильной постановки ноги, перекаату.
6. Ходьба в полуприседе, приседе укрепляет мышцы таза и стопы.
7. Ходьба скрестным шагом укрепляет мышцы таза, ног, улучшает отток венозной крови.
8. Гимнастическая ходьба укрепляет мышцы туловища, ног, стопы. Для формирования длины шага дается ходьба мелким и большим шагом.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and American footballs, interspersed with small white starburst patterns.

Для формирования темпа ходьбы целесообразно выполнение упражнений под музыку. Выполняя упражнения в ходьбе, следует обращать обязательное внимание на осанку, сочетать упражнения с различными положениями рук, с акцентированным вдохом и выдохом. Используется индивидуальная и групповая ходьба в различных направлениях и построениях, с выполнением различных заданий. Применяются пособия: мостики, доски, бревна. Дается ходьба в зале, на участке, на местности с использованием различных покрытий (по земле, по гальке, песку, траве).

Учитывается и рельеф местности.

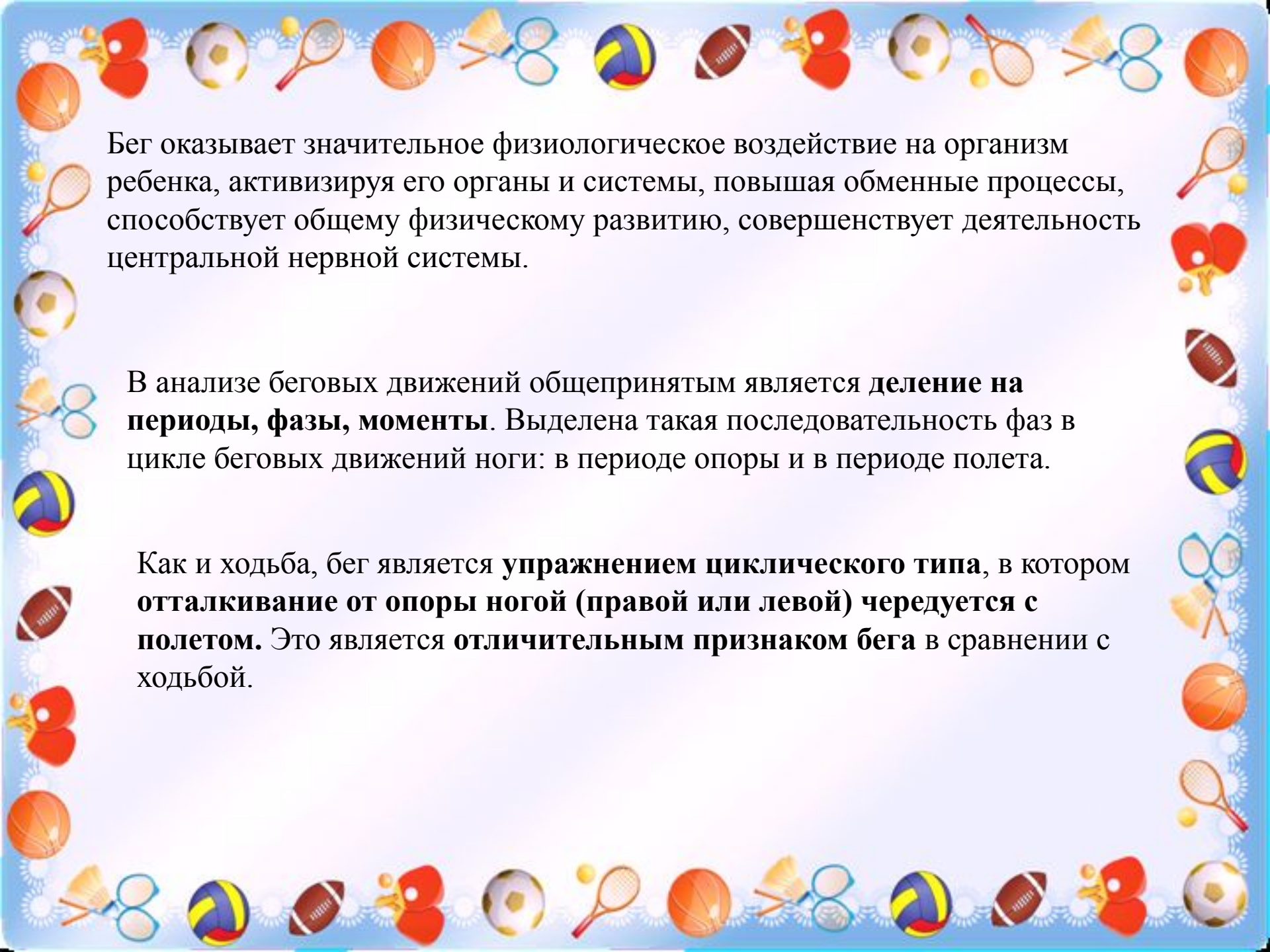
Все разновидности ходьбы даются в программе ДООУ с учетом возраста.

С улучшением техники ходьбы изменяются количественные показатели ходьбы, увеличивается длина шага с 39–40 см (дети 4 лет), до 51–53 (7 лет). Уменьшается соответственно и количество шагов в минуту со до 160–180 до 150. Правильно сформированный навык ходьбы определяет осанку при ходьбе, т. е. походку.

Бег

циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий.

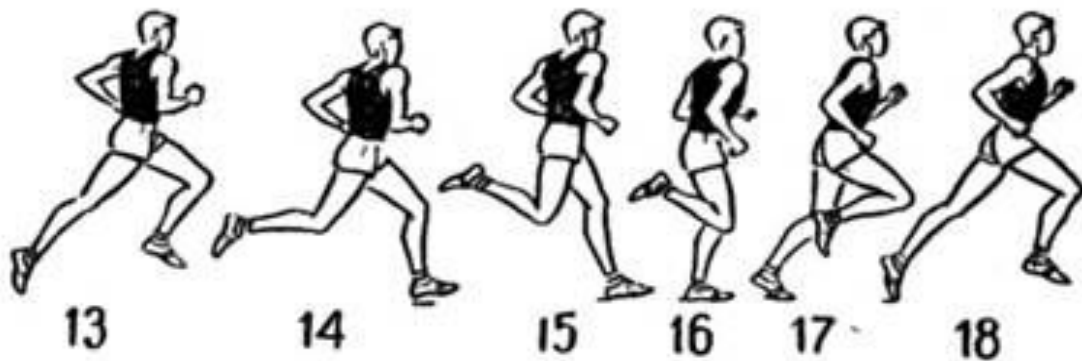
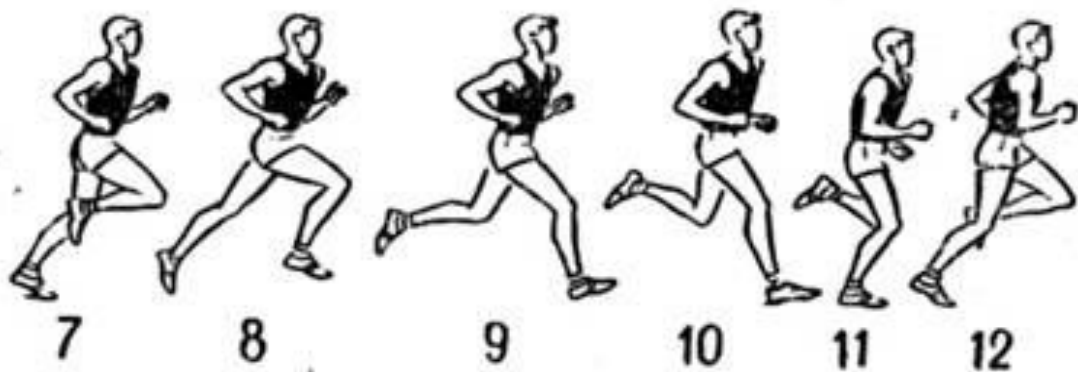


A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of colorful sports equipment icons: a tennis racket, a soccer ball, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text area.

Бег оказывает значительное физиологическое воздействие на организм ребенка, активизируя его органы и системы, повышая обменные процессы, способствует общему физическому развитию, совершенствует деятельность центральной нервной системы.

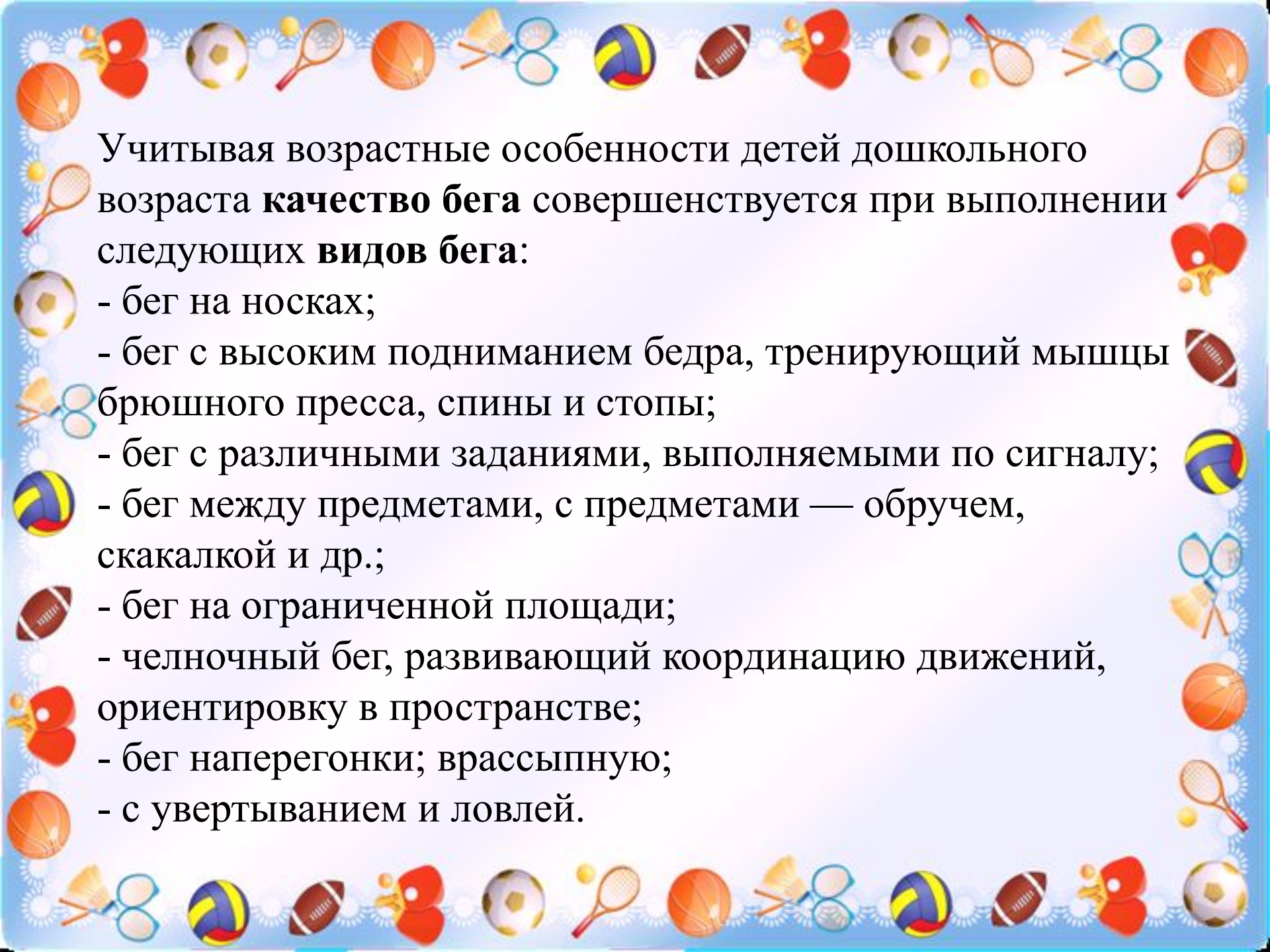
В анализе беговых движений общепринятым является деление на **периоды, фазы, моменты**. Выделена такая последовательность фаз в цикле беговых движений ноги: в периоде опоры и в периоде полета.

Как и ходьба, бег является **упражнением циклического типа**, в котором **отталкивание от опоры ногами (правой или левой) чередуется с полетом**. Это является **отличительным признаком бега** в сравнении с ходьбой.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a basketball, a soccer ball, a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, and a tennis ball. The icons are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

ВИДЫ БЕГА

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and American footballs, arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста **качество бега** совершенствуется при выполнении следующих **видов бега**:

- бег на носках;
- бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы;
- бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналу;
- бег между предметами, с предметами — обручем, скакалкой и др.;
- бег на ограниченной площади;
- челночный бег, развивающий координацию движений, ориентировку в пространстве;
- бег наперегонки; врассыпную;
- с увертыванием и ловлей.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП БЕГУ

Младший дошкольный возраст

Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
<p>Малыши еще 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</p>	<p>Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками Учить детей бегать в определенном направлении Учить детей использовать все пространство комнаты или площадки Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом</p>	<p>Обращать внимание на осанку детей во время бега. Длительность бега в младших группах составляет 30 – 40 с. Бег нужно чередовать с другими движениями, так как дети быстро устают. Обращать внимание на легкость бега, координацию движений. Учить бегу целесообразно небольшими группами. Бег сочетать с отдыхом. Каждый ребенок бежит в своем темпе, стараясь не наталкиваться на других – при беге стайкой в указанном направлении</p>

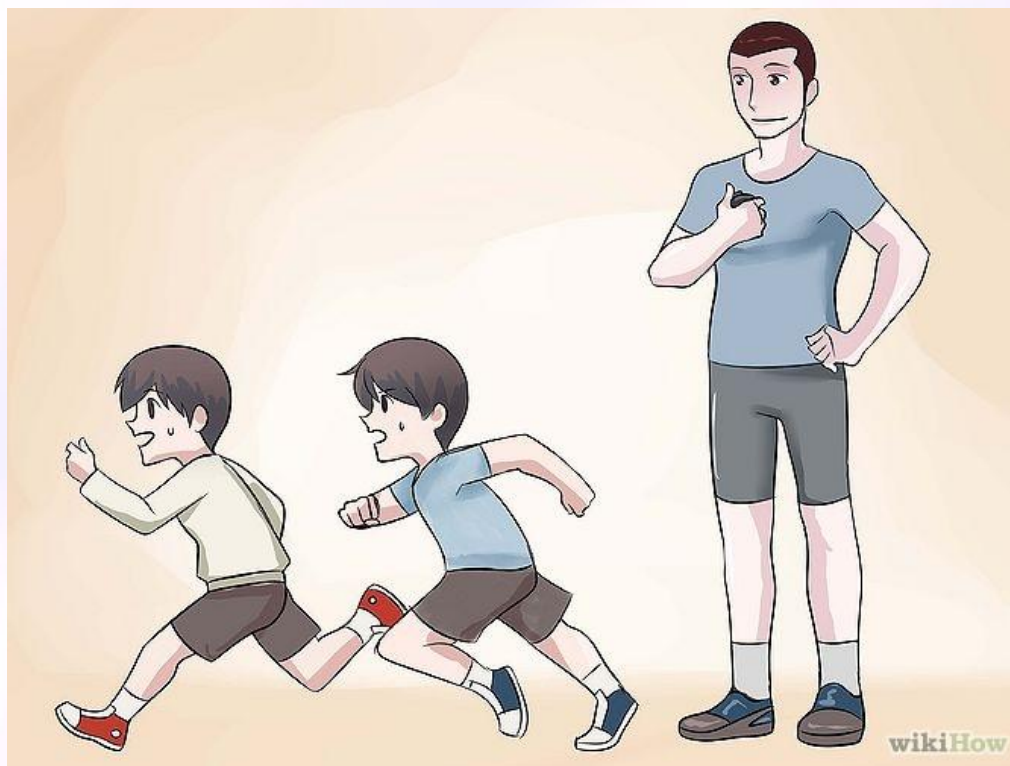
Средний дошкольный возраст

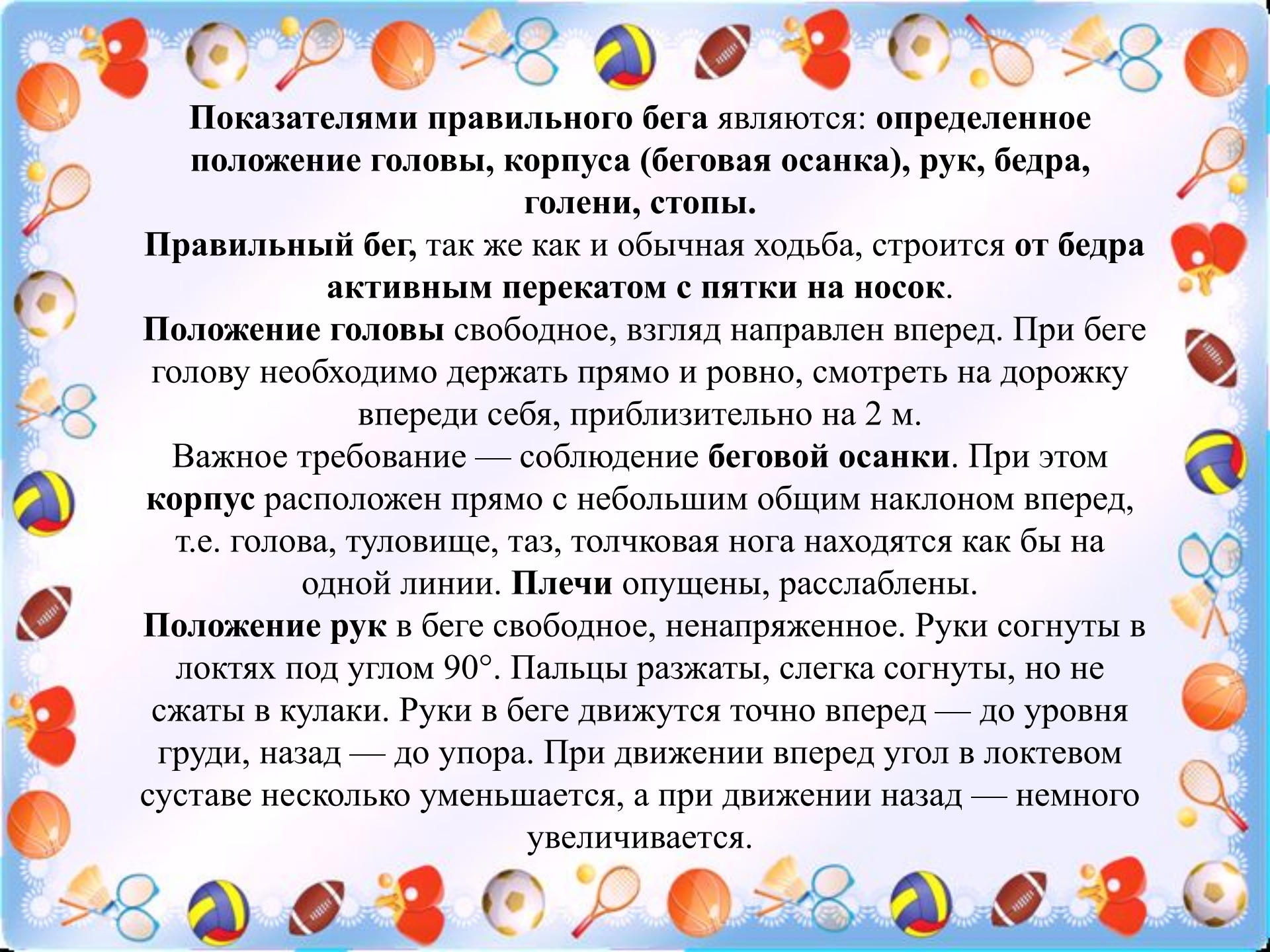
Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
<p>Трудности в беге группой. Некоторые дети по прежнему наступают на всю стопу</p>	<p>Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками Учить детей бегать в определенном направлении Учить детей использовать все пространство комнаты или площадки Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом</p>	<p>Особое внимание обращать на естественность, легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы, умение выполнять разные виды бега. По мере освоения бега повышаются требования к его технике</p>

Старший дошкольный возраст

Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
<p>Сравнительно высокий уровень координации движений, что дает возможность выполнять сложные упражнения</p>	<p>Воспитывать выносливость, ловкость, внимание Создавать привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. Добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет 2 – 3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге на скорость (20 – 30 м). Более продолжительным становится бег в медленном темпе (1,5 – 2 мин)</p>

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ





Показателями правильного бега являются: определенное положение головы, корпуса (беговая осанка), рук, бедра, голени, стопы.

Правильный бег, так же как и обычная ходьба, строится от бедра активным перекатом с пятки на носок.

Положение головы свободное, взгляд направлен вперед. При беге голову необходимо держать прямо и ровно, смотреть на дорожку впереди себя, приблизительно на 2 м.

Важное требование — соблюдение **беговой осанки**. При этом **корпус** расположен прямо с небольшим общим наклоном вперед, т.е. голова, туловище, таз, толчковая нога находятся как бы на одной линии. **Плечи** опущены, расслаблены.

Положение рук в беге свободное, ненапряженное. Руки согнуты в локтях под углом 90° . Пальцы разжаты, слегка согнуты, но не сжаты в кулаки. Руки в беге движутся точно вперед — до уровня груди, назад — до упора. При движении вперед угол в локтевом суставе несколько уменьшается, а при движении назад — немного увеличивается.

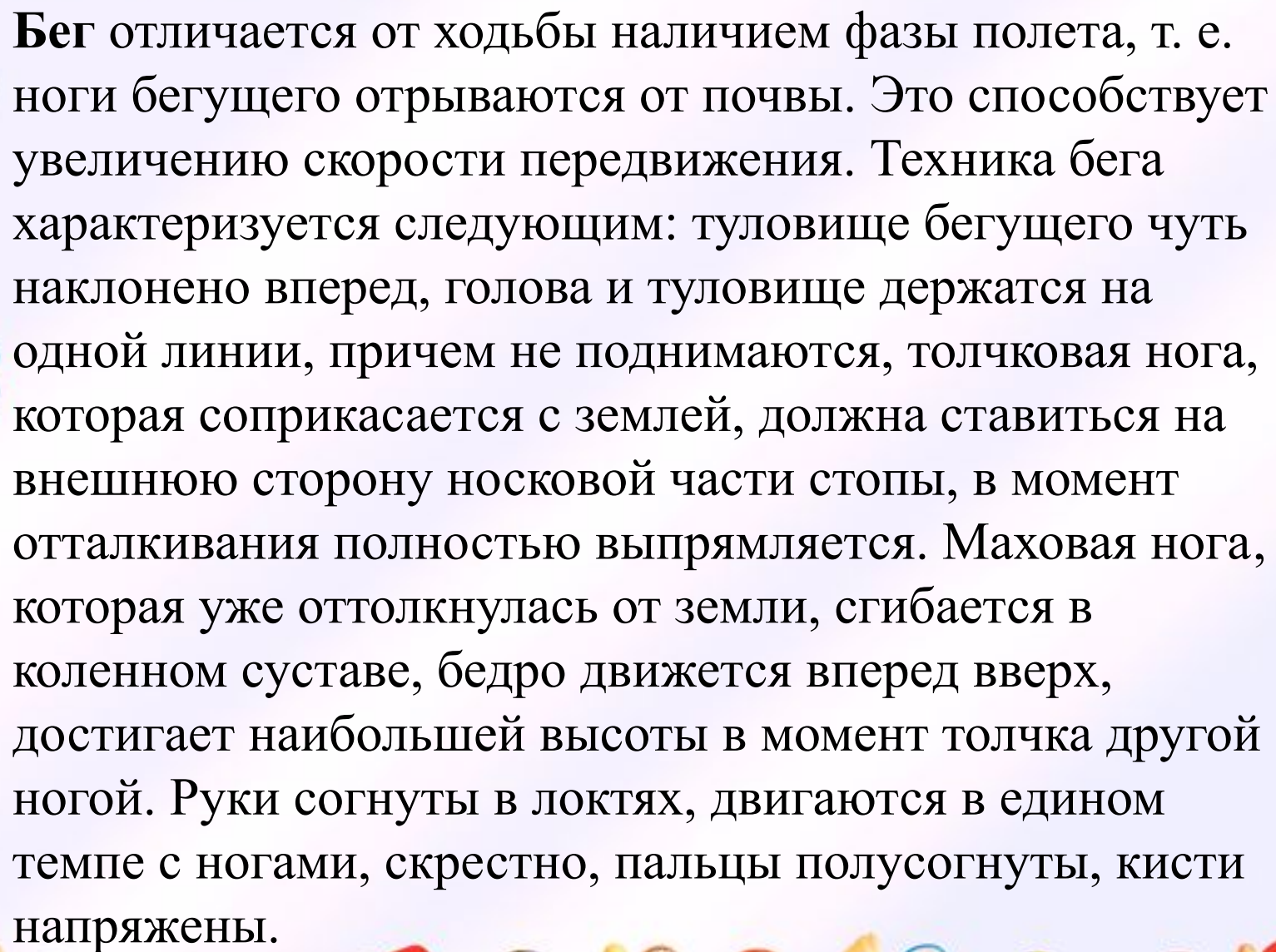
A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a tennis racket, a soccer ball, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball, all arranged in a repeating pattern.

Важным показателем правильного бега является положение бедра.

В беге оно выносится вперед- вверх и выше, чем при ходьбе. Высота выноса бедра зависит от темпа бега: чем выше темп бега, тем активнее подъем бедра вверх. Наряду с этим **еще одним показателем** является **разведение и сведение бедер**. Постепенно, с возрастом, угол разведения бедер увеличивается, шаг становится шире, постановка стопы активнее. Все это способствует повышению темпа бега, его экономичности.

Положение голени в беге тоже влияет на его **эффективность**. После отталкивания голень складывается более значительно, чем в ходьбе.

Движение голени в беге характеризуется и большей амплитудой. Максимальное сложение голени происходит в момент вертикали. После этого сложенная голень выходит вперед и вверх вместе с бедром. По мере снижения бедра голень раскрывается (происходит выпрямление в коленном суставе) и подготавливается к загребающему движению под себя.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons including tennis rackets, basketballs, soccer balls, badminton rackets, and American footballs, all set against a light blue background with white sunburst patterns.

Бег отличается от ходьбы наличием фазы полета, т. е. ноги бегущего отрываются от почвы. Это способствует увеличению скорости передвижения. Техника бега характеризуется следующим: туловище бегущего чуть наклонено вперед, голова и туловище держатся на одной линии, причем не поднимаются, толчковая нога, которая соприкасается с землей, должна ставиться на внешнюю сторону носковой части стопы, в момент отталкивания полностью выпрямляется. Маховая нога, которая уже оттолкнулась от земли, сгибается в коленном суставе, бедро движется вперед вверх, достигает наибольшей высоты в момент толчка другой ногой. Руки согнуты в локтях, двигаются в едином темпе с ногами, скрестно, пальцы полусогнуты, кисти напряжены.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, badminton rackets, and American footballs, arranged in a repeating pattern.

Наименьший полетный интервал составляет всего 0,06—0,08 с при относительно большой частоте шагов 4—4,5 шага/с у детей 3—4 лет.

В первой младшей группе дети должны бегать непрерывно в течение 30—40 с.

Во второй младшей группе время увеличивается до 50—60 с и уже вводится бег на скорость (10 с).

В средней группе дети уже бегают в медленном темпе непрерывно в течение 1—1,5 мин, 40—60 с — со средней скоростью. К концу года дети должны пробежать 20 м за 5,5—6 с.

В старшей группе непрерывный бег доводится до 1,5—2 мин в медленном темпе, бег в среднем темпе—до 80—120 с, 2—3 раза в чередовании с ходьбой. Уменьшается время пробегания 20 м на скорость. К концу учебного года дети должны пробежать этот отрезок за 5,5—6 с. Вводится новая дистанция 30 м. К концу года дети должны ее пробежать за 7,5—8,5 с.

В подготовительной группе непрерывный бег доводится до 2—3 мин в медленном темпе. Бег в среднем темпе 80—120 с, 2—4 раза в чередовании с ходьбой. К концу года дети должны пробежать 30 м за 6,5—7,5 с.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, badminton rackets, and American footballs, arranged in a repeating pattern.

Литература

«Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа» Л.И. Пензулаева Мозаика –синтез 2010г.

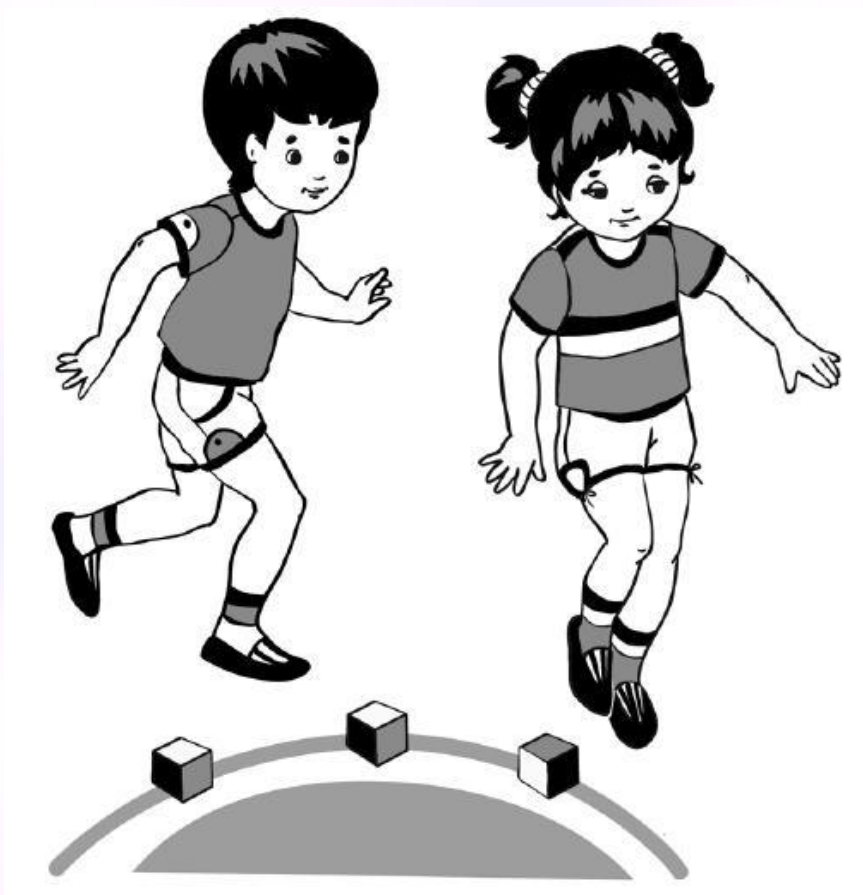
«Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» Л.И. Пензулаева Мозаика –синтез 2010г.

«Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа» Л.И. Пензулаева Мозаика –синтез 2010г.

«Физкультурные занятия спортивные игры в детском саду» А.И. Фомина 1998

«Физическое воспитание детей 2-7 лет» Развёрнутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой Т.С. Комаровой» Издательство «Учитель» 2011г.

Движение это жизнь





Спасибо за внимание!