

Обучение основным видам движения.



Ходьба.

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|--|--|
| Младший дошкольный возраст (3 – 4 года) | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Нет согласованности рук и ног,• Не сформирована ступня («Шаркают») ею во время ходьбы, ноги полусогнуты,• Туловище наклонено вперед,• При ходьбе наступает всей ступней,• Опускает голову, смотрит под ноги,• Темп ходьбы неустойчивый,• Плохо ориентируется в зале | <ul style="list-style-type: none">• Учить ходить со свободными, естественными движениями рук,• Учить ходить с высоким подниманием колен,• Учить перешагивать через предметы,• Учить ориентироваться в пространстве. | <ul style="list-style-type: none">• Обращать внимание на положения туловища и головы (голова поднята, туловище выпрямлено), не шаркали ногами, Упражнения.<ol style="list-style-type: none">1) Ходьба на носках,2) Высоко поднимая колени,3) Обходя предметы,4) Меняя направления,5) По кругу не держась за руки,6) Приставным шагом, вперед, в стороны,7) Чередование ходьбы с бегом,8) Перешагивание через предметы. |

Средний дошкольный возраст (4- 5 лет)

- Ходьба уверенная, четкое соблюдение намеченного направления (движение рук не энергичны, выполняются с маленькой амплитудой),
- Плечи напряжены,
- Туловище недостаточно выпрямлено, но голова смотрит вперед,
- Увеличивается длина шага, устанавливается ритмичность шагов,
- Ходьба недостаточно совершенна.
- Отсутствие правильной осанки, «шарканье» ногами, скованность движения.

- Формировать правильную осанку,
- Учить ходить по наклонной плоскости,
- Знакомить с техникой приставного шага
- Учить координировать движения рук во время ходьбы.

- Обращать внимание на движение 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.

- 1) Ходьба с мешочком на голове (руки на поясе или в стороны, плечи отведены назад),
- 2) Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы,
- 3) Ходьба мелкими и широкими шагами,
- 4) Ходьба «змейкой» между расставленными предметами.

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

- Согласованность рук и ног,
- Уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом,
- Хорошая ориентировка при передвижении в коллективе,
- Правильное положение тела.

В индивидуальных занятиях дети теряются.

- Учить детей правильно дышать,
- Учить энергично размахивать руками,
- Отрабатывать легкость походки и координацию движения.

- Обращать внимание на положение рук при ходьбе.
- Упражнения.**
- 1) Ходьба гимнастическим шагом,
 - 2) С крестным шагом,
 - 3) Спиной вперед,
 - 4) С ритмическим притопыванием во время ходьбы,
 - 5) В присед,
 - 6) С выпадами,
 - 7) С различными движениями рук,
 - 8) С закрытыми глазами и т. д.

Бег.

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|--|--|
| Младший дошкольный возраст (3 – 4 года) | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Не могут хорошо оттолкнуться от земли, пола.• Бегут тяжело,• Шаг мелкий,• Координация движения не у всех хорошо развита. <p style="text-align: center;"><i>Трудным для детей является коллективный бег.</i></p> | <ul style="list-style-type: none">• Приучать детей бегать легко, естественно, размахивая руками,• Учить детей бегать в определенном направлении,• Приучать детей использовать все пространство комнаты или площадки,• Упражнять в беге остановками на сигналы воспитателя, с поворотом. | <ul style="list-style-type: none">• Обращать внимание на осанку детей во время бега,• Длительность 30 – 40 с.• Бег чередовать с другими движениями,• Учить бегу наибольшими группами,• Сочетать с отдыхом, Ребенок бежит в своем темпе, не наталкиваясь друг на друга. |

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|---|--|
| <p>Трудности в коллективном беге. Некоторые дети наступают на всю ступню.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Приучать детей бегать легко, естественно, размахивая руками,• Учить детей бегать в определенном направлении,• Приучать детей использовать все пространство комнаты или площадки.• Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом. | <p>Обращать внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none">• естественность,• легкость бега,• Энергичное отталкивание,• постановку стопы,• умение выполнять разные виды бега. <p><i>По мере освоения бега, повышаются требования к технике.</i></p> |

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|---|--|
| <p>Высокий уровень координации движения, дает возможность выполнять сложные упражнения.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Воспитывать выносливость, ловкость, быстроты, внимание,• Формировать привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями. | <p>Дополнительные задания:</p> <ul style="list-style-type: none">• Изменить тем или направления бега, быстро остановится и продолжить бег, обежать предметы,• чередовать бег с другими видами движений(ходьбой, прыжками и т.д.)• Длительность бега 2 – 3 мин.• Увеличивается беговая дистанция.• Дети соревнуются в беге (20 – 30 м).• Бег в медленном темпе (1,5 – 2 мин). |

Подпрыгивание.

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|--|--|--|
| Младший дошкольный возраст (3 – 4 года) | | |
| <p>Не умеют отталкиваться двумя ногами.</p> <p>Не сформирована ступня, недостаточно координированы движения детей.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Вызвать желание детей повторять движения.• Учить подпрыгивать в ровном темпе иди с замедлением, ускорением | <p>Обращать внимание, чтобы дети подпрыгивали,</p> <p>Сильно отталкивались от земли и мягко приземлялись.</p> <p>Не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.</p> <p>Чередовать нагрузки с отдыхом.</p> |
| Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет) | | |
| <p>Неокрепшая ступня ребенка.</p> <p>Нет понятий о взаимозависимости двигательных действий.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Отрабатывать подпрыгивание на месте с разным положением рук,• Научить чередовать прыжки на двух ногах с прыжками на одной. | <p>Не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.</p> <p>Чередовать нагрузки с отдыхом.</p> |
| Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет) | | |
| <p>Понимают взаимозависимости двигательных действий, чем сильнее оттолкнёшься – выше прыгнешь.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Обучать приземлению в определенном месте, стимулировать сильные, точные и ритмичные движения,• Приучать контролировать и оценивать свои действия, сравнивать с другими. | <p>Обучение маховым движениям, доп. движения (ноги вместе, врозь, скрестно).</p> |

Спрыгивание.

Младший дошкольный возраст (3 -4 года).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|--|---|--|
| <p>В фазе полета дети не успевают разогнуть ноги и приземлиться на согнутые ноги.</p> <p>Недостаточная координация движения.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги: спрыгнуть с высоты 5 – 10 см, к концу году с высоты – 15 – 20 см,• Вызвать желание повторить действия,• Учить детей правильному исходному положению. | <p>Обращать внимание, чтобы дети не спрыгивали с высот более 10 – 15 см.</p> |

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|---|---|
| <p>Недостаточно развита сила мышц нижних конечностей и слаженность в разнообразии мышечных групп рук, ног и туловища.</p> <p>Недостаточная координация движений, неокрепшая ступня ребенка.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Учить соответствующим образом реагировать на распоряжения «приготовиться!.. замахнуться!.. прыгнуть!»• Стимулировать проявления различных физических качеств в задании «приземлиться на начерченной линии, в круге, квадрате». | <p>Обращать внимание на то, чтобы дети не спрыгивали с высоты более 10 – 20 см.</p> <p>На толчок и взмах руками обращать меньше внимания.</p> |

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|---|--|
| <p>Проявляется стремление прыгать далеко, умение оттолкнуться. Не могут рассчитывать силу толчка.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Учить приземляться не просто в круг, а в центр круга (кто точнее приземлится)• Учить спрыгивать разными способами: вперед, в сторону, спиной вперед, с поворотом в полете.• Учить соизмерять силу толчка с расстоянием, рассчитывать точность приземления в определенное место. | <p>Обращать внимание на то, чтобы дети не спрыгивали с высоты более 35 0 40 см. На толчок и взмах руками обращать меньше внимания.</p> |

Лазание.

Младший дошкольный возраст (3 – 4 года).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Не освоен чередующий шаг (две руки две ноги на одной перекладине).• Темп движения по времени очень медленный (нет согласованности рук и ног).• При влезании делают сильный толчок ногой, резкие и широкие движения (рук)• Боятся высоты. | <ul style="list-style-type: none">• Воспитывать умение преодолевать препятствия разными способами.• Способствовать развитию крупных групп мышц (плечевой пояс, спина, живот) и мелкие (кисти рук, предплечья, голеностопные суставы).• Воспитывать смелость, ловкость, повышать у детей уверенность в своих силах.• Способствовать совершенствованию координации движений. | <p>Необходимо обращать внимание на координацию рук и ног, правильную осанку, чтобы не опускать голову. Важно помочь ребенку преодолеть страх, при выполнении упражнения не следует обращать внимание на ориентиры.</p> |

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|---|--|
| <p>Более уверенно лазают, не освоен чередующийся шаг при спуске, боятся высоты.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Способствовать развитию крупных и мелких групп мышц,• Воспитывать умение преодолевать препятствия разными способами,• Воспитывать смелость, ловкость, повышает у детей уверенность, в своих силах, способствовать совершенствованию координации движений. | <p>При спускании не прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать.</p> |

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|---|---|
| <p>Выполняют движения в быстром темпе.</p> <p>Улучшено качество выполнения движения, ритмичность и координация.</p> <p>Различают разные способы выполнения движения.</p> <p>Уверенно поднимаются по лестнице до самого верха,</p> <p>Лучше чередуют движения рук и ног,</p> <p>Перелезают с одного пролета гимнастической стенки на другой.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Учить осуществлять переход с пролета на пролет одновременно с влезанием по диагонали.• Учить детей лазать по веревочной лестнице.• Воспитывать умение проявлять ловкость, решительность, смелость, упражнять в равновесии.• Закреплять движения, разучиваемые в предыдущих группах.• Учить детей самостоятельно находить оптимальный способ действия. | <p>Обращать внимание на согласованность действий детей (их выдержку, умение подождать). Добиваться уверенного ритмичного лазания чередующимся шагом с одновременным движением рук и ног.</p> <p>Заботиться об использовании движения лазания в естественных условиях при преодолении препятствий.</p> |

Метание в цель.

Младший дошкольный возраст (3 – 4 года)

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|--|---|--|
| <p>Нет согласованности работы мышц, Умение соразмерять силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположение (горизонтальная или вертикальная цель), Неразвиты глазомер и координация движения.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Обучать детей правильному метанию вперед и вверх.• Учить метать в цель разными способами: предметы большого диаметра – обеими руками снизу, маленькие предметы - от плеча одной рукой. | <p>Обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. Расстояние для метания правой рукой дается несколько больше, чем для левой.</p> |

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|--|---|--|
| <p>Нет согласованности работы мышц, Умение соразмерять силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположение (горизонтальная или вертикальная цель), Неразвиты глазомер и координация движения.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Обучать детей правильному метанию вперед – вверх,• Учить метать в цель разными способами: предметы большого диаметра – обеими руками снизу, маленькие предметы - от плеча одной рукой. | <p>Обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.</p> |

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет).

| Особенности выполнения движения детьми | Программные требования | Педагогические требования при обучении движению |
|---|--|---|
| <p>Недостаточно развиты глазомер и координация движений, Недостаточно согласованна работа мышц.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Обучать детей правильному метанию вперед – вверх,• Учить метать в цель разными способами: предметы большого диаметра – обеими руками снизу, маленькие предметы - от плеча из – за голов,• Учить детей точно выполнять указания, какой рукой бросать предмет. | <p>Обращать внимание на чередование бросков и технику выполнения движения. Старшие дошкольники метают с расстояния 2 – 3 м от цели. Чаще упражнять в метании обеими руками.</p> |