

Краткая характеристика основных видов движений, описание подвижных игр.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ — это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: **ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.**

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.

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 перекал на носок.
4. Правильному согласованию рук и ног.
5. Ходить по прямой, сохраняя это направление.

Для овладения ходьбой необходим ряд подготовительных упражнений, укрепляющих мышцы, способствующих формированию правильной координации.



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, пальцы полусогнуты, кисти напряжены.

Детей дошкольников следует научить:

1. Правильному положению головы и туловища.
2. Правильному согласованию движений рук и ног.
3. Правильной постановке ноги, в медленном беге перекал с пятки на носок, быстром – на носок.
4. Умению сохранять направление бега.
3. Бег с высоким подниманием коленей.
4. Бег на носках с 3-го года жизни.
5. Бег широким шагом с 5 лет.
6. Бег прыжками.



Дети учат правильному движению руками (вперед-вверх в направлении к плечу). Пальцы согнуты в кулак. Амплитуда движения рук зависит от ширины шага, высоты подъема колена, скорости передвижения.

Прыжки – движения ациклического типа, состоят их 4 фаз. 1-я фаза – подготовительная, заключающаяся в принятии исходного положения или выполнении разбега перед прыжком. 2-я фаза – основная, заключается в выполнении отталкивания. 3-я фаза – полета, ее назначение – пролететь после отталкивания как можно дальше. 4-я фаза – заключительная, мягкое приземление после прыжка.

При выполнении прыжка с места подготовительная фаза заключается в приседании, что способствует понижению общего центра тяжести тела (О.Ц.Т.) и отведению рук назад для выполнения последующего сильного взмаха в момент отталкивания. Кроме того при приседании мышцы ног растягиваются, что способствует лучшему их сокращению в следующей фазе. В прыжках с разбега в подготовительной фазе выполняется безостановочный ускоряющийся разбег, переходящий в отталкивание одной ногой.

Основная фаза – отталкивание (толчок) – создает необходимую для полета начальную скорость и направление. Выполнение этой фазы прыжка связано с сильным сокращением мышц-разгибателей, которые обеспечивают отталкивание. При прыжках с места толчок выполняется двумя ногами одновременно. При прыжках с разбега – одной более сильной ногой (толчковой)

Во время полета тело принимает такое положение, при котором возможен наилучший подъем тела вверх, обеспечиваются дальность полета и наилучшие возможности для приземления. Скорость и направление в полете уже нельзя изменить.

Заключительная фаза – приземление должно быть выполнено без резких сотрясений и толчков. При этом важно сохранить равновесие. При прыжках в длину с места и с разбега приземляются на носки с последующим перекатом на всю ступню, что обеспечивает амортизацию. При прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание» приземление выполняется на маховую ногу (этот вид прыжка доступен только детям 6–7 лет). При спрыгивании с предмета (прыжок в глубину) приземление выполняется на носки с последующим опусканием на всю ступню. Во всех видах прыжков общим является приземление на полусогнутые ноги, что дает возможность гасить силу толчка от сустава к суставу, и сотрясения не передаются на внутренние органы и головной мозг.

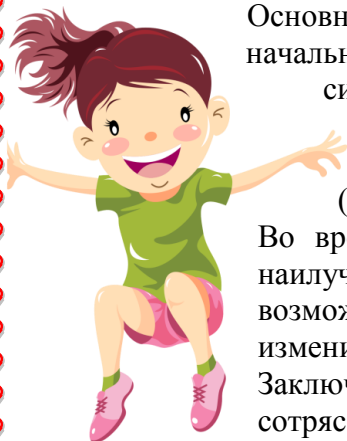
Выполнение всех видов прыжков требует определенного уровня развития коры головного мозга, крепости опорного аппарата, особенно конечностей, достаточной эластичности мышц, развитого глазомера. Все это формируется у ребенка постепенно в ходе выполнения прыжковых упражнений.

Метание – это движение ациклического типа, имеющее скоростно-силовой характер. Упражнения в метании развивают все группы мышц, но особенно мышцы плечевого пояса. Развиваются также ловкость, глазомер, гибкость, быстрота, равновесие. Метание выполняется на дальность и в цель, причем обучение метанию на дальность предшествует обучению метанию в цель. Детей дошкольного возраста обучают различным видам метания, начиная с более простых: «прямой рукой сверху», «из-за спины через плечо», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку», «метание с четырех шагов», «метание с разбега».

Во всех способах метаний как видах ациклических упражнений выделяют ряд фаз:

1. Подготовительная, заключающаяся в принятии исходного положения перед замахом, выполнении замаха, разбега в метаниях с разбега. Подготовительная фаза создает благоприятные условия для выполнения броска.

2. Основная фаза заключается в выполнении броска. В момент броска снаряду (предмету) передается определенное усилие, которое обеспечивает скорость и дальность полета. Бросок следует выполнять по дугообразной траектории.



3. Заключительная фаза направлена на погашение усилия, затраченного на бросок и удержание равновесия.
Обучению метаниям детей предшествуют упражнения с мячом: катание, бросание, ловля мяча. Эти упражнения доступны детям с раннего возраста и способствуют в дальнейшем более успешному обучению детей метаниям.

