

Запорізький навчально-виховний комплекс «Барвінок»
Дошкільний підрозділ

Фізична культура: методика навчання основним рухам та страхування

Підготувала:
заступник директора по д/п
Пашкульська Г.Г.
листопад, 2016

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку одне з головних місць посідає розвиток основних рухів: ходьби, бігу, рівноваги, стрибків, метання, лазіння і повзання.

ХОДЬБА

Середній темп ходьби дорослої людини близько 120 кроків за хвилину, довжина кроку – 70-90 см., а у дошкільника - 148-172 /42-63 см. В кінці дошкільного віку у дитини повинна бути сформована автоматизована навичка ходьби.

Рекомендації:

4 р.ж. – особливу увагу приділяти координації рухів рук і ніг, вчити не наштовхуватись на предмети, швидко зупинятись за сигналом вихователя. Під час ходьби на носочках вчити тримати спинку рівно, не згинати ноги в колінах. Вчити ходити парами, по колу, не тримаючись за руки, виконувати приставний шаг з просуванням в сторону, робити приставні кроки вперед і назад, змінювати напрямок руху, за сигналом вихователя присісти, повернутись.

Під час ходьби вихователь йде разом з групою (очолює колону) і нагадує, щоб вони не відставали одне від одного, не наштовхувались одне на одне, не опускати голови, не сутулитись (ігри «Трамвай», «Підемо гуляти», «Не зачепи предмет», «Знайди свій будиночок»). У другій половині року ведучим у колонні можна призначити кого-небудь із дітей. Обов'язково на кутах зали ставити орієнтири, які діти обходять із зовнішньої сторони.

5 р.ж. – спина рівна, підборіддя трохи підняте, живіт підтягнуто, рухи рук енергійні, ноги випростовуються під час відштовхування до відказу. Ходьба зі зміною темпу і напрямку з переступанням через предмети. Головне – навчити дітей виконувати ходьбу впевнено, легко, з правильною координацією рухів рук та ніг. Діти вчать бути ведучими в колоні, ходити з різним положенням рук. Постійно вправляти в ходьбі.

6 р.ж. – правильна постава, чіткій та ритмічний крок, природний рух руками. Доцільно змінювати способи ходьби, темп, напрямок, різні перешикування. Навчити ходити навприсядки - йти на передній частині стопи, не торкаючись п'ятами підлоги. Ходити з вираженим перекатом з п'ятки на носок. Шикування в колони по одному, парами, трійками, четвірками. Домагатись правильного дихання під час ходьби: на кожному 3-4 кроки дитина робить глибокий вдих через рот, а видих нба 4-5 через рот і ніс одночасно.

БІГ значно більше навантажує м'язовий апарат і особливо дихальну та серцево-судинну систему.

Види бігу: звичайний (на носках, з високим підніманням колін, широким шагом, з відведенням назад зігнутої в коліні нозі, скресним шагом, стрибками); **біг в швидкому темпі, повільний біг, біг зі зміною темпу.**

4 р.ж. - Приклад вихователя. Він виконує біг разом з дітьми і звертає їх увагу на легкість бігу, координацію рухів, часто використовуючи якийсь образ(конячка, мишка тощо), ігрові вправи.

Діти ставлять ногу з п'яти, з поступовим перекатом на всю стопу, бігові кроки дрібні і нерівномірні. При формуванні навичок бігу стежити за

енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук, бігати легко в різному темпі, у колонні та врозтіч, оббігати предмети, не наштовхуватись один на одного, дотримуватись інтервалів, не звужувати коло, не заходити у середину кола.

Бігати у повільному темпі безперервно в межах 50-60 с. На РГ і фізкультурі – 20-30 с. Пробігати з максимальною швидкістю відстань до 15-20 м. Важливе значення мають рухливі ігри з ловінням і втіканням.

5 р.ж. – навчити ставити ногу на землю з носка. При цьому дитина повинна тримати тулуб рівно з невеликим нахилом вперед, руки зігнуті у ліктях, стопи ставляться паралельно. Вправи: біг з високим підніманням стегна, як «конячка», з переступанням через предмети (відстань – 70-80 см), бігати врозтіч і один за одним (в колоні по одному і в парі), по колу, робити повороти, швидко починати і закінчувати біг. Краще виконувати біг з музичним супроводом. Безперервно у повільному темпі – 1-1.5 хв., на РГ і фізкультурі -20-30с., з максимальною швидкістю – до 25 м.

6 р.ж. - біг з прискоренням до максимальної швидкості до 30-35 м., пробігання відрізків на 20-35 м. по 2-3 рази з поверненням спокійним кроком, човниковий біг 4*10м. з максимальною швидкістю, біг безперервно у повільному темпі – 2-2.5 хв., на РГ і фізкультурі – 35-45с., ставити ногу з носка, біг з наступанням на риски(відстань - 80-90см.), біг наввипередки (удвох - утрьох) – хто швидше, біг з прокочуванням обруча по землі поштовхом долоні.

В старших групах – біг наввипередки, біг в іграх естафетного характеру. Вихователь вже менше показує сам, більше пояснює, звертає увагу на тих, хто біжить легко, ритмічно і може служити прикладом.

РІВНОВАГА

4 р.ж. Починати з найпростіших вправ: ходьба по дошці, між двома паралельними шнурами (відстань -25 см.), між предметами. Потім ходьба по гімнастичній лаві (вис. 20 см.), по дошці, один край якої на щабель гімнастичної стінки (вис. 15-20 см.). Діти сходять з лави, поперемінно спускаючи ноги на підлогу, доки не навчаться м'яко приземлюватись на килимок. Вихователь допомагає, підтримує, підбадьорює, дає вказівки. Проводити жваво, емоційно, з використанням ігрових прийомів.

5 р.ж. – удосконалення вивчених вправ, ходьба по лаві приставним і поперемінним кроком з рухами рук, ходьба з м'ячем в руках. Звертати увагу на поставу, впевненість, на темп (повільний), вміння орієнтуватись в просторі.

6 р.ж. – Пересування через предмети на відстані кроку, ходьба приставним кроком, лівим і правим боком, ходьба по лаві назустріч один одному з поступовим розходженням, тримаючись за руки.

Стежити, щоб діти йшли впевнено, дивлячись вперед, а не під ноги, з правильною поставою, у заданому темпі. Ці вправи краще виконувати з торбинкою на голові, щоб діти привчались тримати голову рівно, зберігаючи при цьому правильну поставу. Частіше змінювати положення рук.

Лазіння і повзання

При повзанні в упорі, під дугою або по гімнастичній лаві дитина спирається на носки, а руками на кісті рук. Починаючи повзання, зігнуту праву ногу підтягують під груди, ліву руку одночасно з цим висувають вперед і тіло переміщують вперед до повного випростання лівої ноги, підтягують до грудей ліву ногу, праву підтягують до грудей і тіло переміщують вперед до повного випростання правої ноги. При однойменному способі одночасно рухаються права рука і права нога. Обов'язково повзання поєднують з випрямленням тулуба, підняттям рук вгору, або стрибком на обох ногах.

При підлізання і пролізання грудьми вперед дитина підходить до обруча, робить крок вперед, присідає, просуває вперед голову і тулуб, потім – другу ногу. **При підлізання і пролізання боком** дитина повертається лівим або правим боком, робить широкий крок вперед, нахилиється, просуває вперед голову й тулуб, а після цього – другу ногу.

При лазінні по гімнастичній стінці

4 р.ж. спочатку навчають лазінню приставним кроком. Діти повинні міцно триматись за щабель, обхопивши його зверху чотирма пальцями, а знизу – великим, ногу ставити серединою стопи на щабель. Навчання лазінню краще починати з похилої драбини.

5 р.ж. – діти не повинні пропускати щаблів, не ставити руки і ноги на один щабель, а переступати через нього однією ногою. Висота лазіння – 1.5-2м. Спускаючись, можуть використовувати приставний шаг. Перехід з прольоту на проліт спочатку виконують на першій-другій перекладині, щоб діти не боялись висоти і вся їх увага була спрямована на правильне пересування по стінці. На останньому прольоті діти злазять вниз.

Страховка: вихователь стоїть поруч і при необхідності допомагає. Домагатись, щоб спускаючись, діти доходили до останнього щабля і спокійно сходили вниз, не стрибаючи. Темп виконання довільний.

6 р.ж. - пересуватись приставним кроком з одного прольоту до іншого, лазити різнойменним і однойменним способом ритмічно, не пропускаючи щаблів, з правильною координацією рухів рук та ніг.

Повзання по-пластунськи, на четвереньках, штовхаючи головою м'яч прямо, «змійкою», через дуги.

МЕТАННЯ

4 р.ж. – Основна мета – навчити дитину енергійно відштовхувати від себе м'яч або кульку в заданому напрямку. Спочатку навчають дітей відштовхувати м'яч пальцями кісті так, щоб він котився по підлозі у певному напрямку. Потім – між двома предметами - у ворітця (ш -60-50см) та влучати в предмети м'ячем з відстані 1 -1.5 м. Підкидати м'яч вгору та ловити його двома руками (м'яч в обох руках, опущених вниз), підкидати над головою на 0.5 м , а потім ловити обома руками знизу в долоні з розставленими пальцями, не притискаючи до грудей. Кидати м'яч об землю і ловити його після відскоку.

Під час ловіння пальці ледь зігнуті «чашечкою», руки не притискувати до грудей, але й не дуже витягувати їх.

Метання на дальність і в ціль діти виконують так, як їм зручно.

5р.ж. - Спочатку навчають дітей метанню на дальність, а потім в ціль. При навчанні метанню на дальність створюють установку на дальність кидка: дитині пропонують кинути на задану відстань - 3-4 м. від місця кидка. На кожному занятті відстань збільшується на 20-30 см. Метання предметів на дальність та в ціль способом «із-за спини через плече». Кидаючи предмет правою рукою на дальність, дитина повертається лівим боком у сторону кидка, відставляє назад праву ногу на відстань кроку і переносить на неї вагу тулуба (повертаючись трохи направо), виконуючи замах руки з-за спини через плече, під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу. При метанні в ціль дитина прицілюється, протягуючи вперед вільну від метання руку. **Спочатку дітей треба навчити виконанню кидка предмета з-за спини через плече, а потім приймати вірне вихідне положення для ніг перед кидком. Щоб засвоїти цей рух діти стають біля стіни на відстані 50-60 см. Підчас замаху дитина повинна торкнутися рукою стіни, щоб замах був широкий, а потім виконати кидок. Щоб діти приймали правильне вихідне положення для ніг на підлозі кладуть дві стрічки на відстані 40-50 см. одна від одної. Дитина ставить одну ногу, різнойменну з рукою, вперед – на певну стрічку, а другу – на іншу стрічку.**

Через 5-6 занять стрічку прибирають.

Після того, як діти навчилися підкидати і ловити м'яч, пропонують, стоячи на місці, відбивати м'яч об підлогу декілька разів підряд, без зупинки двома, а потім однією рукою. М'яч потрібно зустрічати долонею з розведеними пальцями, начебто охоплюючи його і на мить затримуючи його, м'яко надавлюючи на нього зверху. Кидати м'яч одне одному обома руками знизу, від грудей та з-за голови і ловити його.

6 р.ж. – Кидання і ловіння м'яча в парах, відбивання м'яча об землю долонею на місці і в русі як правою так і лівою рукою(якщо відбиває правою рукою, м'яч повинен вдаритись об підлогу біля носка правої ноги), кидання м'яча одне одному знизу, від грудей, з-за голови, від плеча, ловити м'яч з хлопком, з поворотом, з підскоком, під кутом. При виконанні кидка м'яча обома руками знизу ноги ставлять на ширину плечей, м'яч утримується пальцями знизу, під час кидка руки випрямляються у напрямку руху. При виконанні кидка м'яча від грудей та із-за голови ноги ставлять приблизно на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими пальцями. Кидок м'яча від плеча виконують однією рукою, відводячи її назад і прогинаючи трохи тулуб, протилежну ногу виставляють на один крок вперед. При киданні м'яча в ціль три пальця розміщені позаду м'яча, а мізинець і великий пальці підтримують м'яч збоку. **При киданні вчити слідкувати самостійно за вихідним положенням ніг перед кидком, виконувати широкий замах рукою і проносити її під час кидка над плечем, а не збоку, переносити вагу тіла одночасно з змахом правою рукою з правої ноги на ліву. Виконувати всі елементи кидка злито, невимушено і чітко. Привчати виконувати кидок**

по більш високій траєкторії : метання через сітку (висота – 130-140 см. від землі) з відстані 2-2.5м. Не тільки в сітку або щит, а і в рухову ціль під час рухливих ігор. Пояснювати, що той, хто ловить, не повинен стояти нерухомо і чекати, коли м'яч попаде в руки. Слідкувати за направленням м'яча, зробити шаг вперед або відійти назад, в сторону, присісти, підстрибнути.

СТРИБКИ

4 р.ж. – Розучування стрибка проводиться цілісним методом. Велике значення має показ стрибка з акцентом на м'яке приземлення. Спочатку - стрибати на обох ногах на місці і з просуванням вперед, потім через стрічку чи «струмок» (шир.15-20 см., поступово збільшуючи до 45-50см). Вихідне положення перед стрибком –«старт пловця»: ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені в сторони - назад. **Навчити правильно відштовхуватись і стійко приземлятись. Для цього з двох стрічок роблять стежку шириною 20см., кладуть її на відстані 50см. від куба висотою 15-20см. або гімнастичної лави і пропонують дітям приземлитися на стежці. Приземлення на м'яку основу.**

5р.ж. – Робота над якістю. Ширина «струмка» -70-80см. Місце приземлення обмежують квадратом 40х40 з шнура або стрічок.

бр.ж. – Ширина «струмка» - 90см, стрибки з просуванням вперед як «жабки» 4-6 раз підряд. Вчити приземлюватись м'яко. З метою вдосконалення навичка відштовхування перед кубом висотою 10см. на відстані 5 см. підвішують шнур на стояках для стрибків у висоту. Щоб не зачепити його , дитина намагається сильно відштовхнутися вгору, виконуючи при цьому енергійний мах руками.

СТРИБКИ У ГЛИБИНУ скоріше засвоюються, якщо діти навчені стрибати в довжину з місця. Ускладнення – стрибки з приземленням в обумовлене місце (аркуш паперу, «стежка», стрічка), з поворотом на 90° праворуч та ліворуч. **При показі і поясненні звернути увагу на вихідне положення.**

СТРИБКИ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ Основна мета - навчити відштовхуватись однією ногою і стійко приземлитися на обидві ноги. Техніка виконання: розбіг рівноприскорений, останній крок перед відштовхуванням трохи скорочується, відштовхування виконується однією ногою, руки при цьому роблять мах вперед-вгору, у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед, приземляються на п'яти або на всю стопу, для стійкості руки виносять вперед – у сторони. Швидкість розбігу – середня. Бажано на місці відштовхування ставити місток з похилою площиною(20°), що дає змогу виконати стрибок з більш високою траєкторією польоту. Послідовність навчання: стрибки з одного-двох-чотирьох-шести кроків; удосконалення відштовхування однією ногою і приземлення на обидві; енергійному маху руками в момент відштовхування, польоту(зігнувши ноги) та стійкого приземлення. Потім елементи стрибка вдосконалюються з повного розбігу з 10 м. Опора для приземлення – м'яка. Бажано застосовувати зорові орієнтири, конкретні перешкоди, що активізує дітей.

СТРАХОВКА Навчити дітей самостраховці: під час втрати рівноваги необхідно зробити 1-2 кроки вперед, випрямити тулуб і прийняти стійке положення.

Стрибок у висоту з розбігу. Послідовність навчання: стрибок через гумову тасьму(висота -10-15см.) з одного кроку поштовхом однієї ногою і махом другої з приземленням на обидві. Те саме з 2-3 кроків з одночасним махом рук вперед-вгору; з 3-5 –ти метрового розбігу з правильним виконанням усіх його елементів. Потім 30 см. з 6-8 – метрового розбігу. **Щоб обумовити правильне виконання поштовху (вперед-вгору), на місце приземлення на відстані 70-80 см. за перешкодою кладуть мотузку і пропонують дітям не переступати її під час приземлення. Рекомендувати розбігатися повільно, щоб правильно відштовхнутися. З метою кращого розбігу і дотримання його напрямку бажано посередині мотузки прив'язати яскраву стрічку.**

Страховка: вихователь повинен стояти поблизу місця приземлення дитини на відстані витягнутої руки. Недопустимо прив'язувати шнур.

Стрибки зі скакалкою (бр.ж). Послідовність навчання: на обох ногах через нерухому скакалку, яку піднято на 10-15 см.; перестрибування через скакалку, що хитається з одного кроку; стрибки на обох ногах вліво та вправо через скакалку, що хитається; про бігання під скакалкою, що обертається; стрибки через скакалку, що обертається. Можуть стрибати підряд 20-12 разів.

Коротку скакалку добирають дитині по росту: вона стає обома ногами на середину скакалки(ноги на ширині плечей), підтягує скакалку вгору вдовж тулуба – ручки скакалки повинні бути трохи вище пояса дитини. Під час стрибків через неї ноги ледь зігнуті, тулуб прямий, обертають скакалку тільки кистями рук. На початку навчання запропонувати дітям виконувати ритмічні підскоки на обох ногах на місці і одночасно обертати в обох руках короткі шнури або складені навпіл скакалки. Обертати скакалки без перерви та не змінюючи темпу. Вихователь пояснює, що стрибок повинен співпадати з ударом шнура об землю. Коли ті обидві дії співпадають, дитина вчиться стрибати через коротку скакалку. Стрибати на обох ногах або по черзі – на правій і лівій. Безперервні стрибки тривають 1.5 хв.

Література

1 Вільчковській Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.-Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.

2 Вавилова Е.Н. Учите багать, пригать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983. -144 с.