



Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста. 2-е изд., перераб. и доп. – Киев.: Здоров'я, 1979. – 232 с. (Библ. для родителей и детей).

В книге освещен широкий круг вопросов, связанных с физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Читатель найдет в ней сведения об организации и проведении гигиенической гимнастики, подвижных и спортивных игр, подборе упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>От автора.....</b>	<b>2</b>
<b>Возрастные особенности детей 3–7 лет .....</b>	<b>3</b>
<b>Обучение основным движениям.....</b>	<b>9</b>
Ходьба .....	12
Бег .....	13
Равновесие .....	14
Упражнения для детей 3 лет.....	15
Упражнения для детей 4 лет.....	16
Упражнения для детей 5 лет.....	16
Упражнения для детей 6 лет.....	17
Упражнения для детей 7 лет.....	18
Лазанье и ползание .....	18
Упражнения для детей 3 лет.....	20
Упражнения для детей 4 лет.....	21
Упражнения для детей 5 лет.....	21
Упражнения для детей 6 лет.....	22
Упражнения для детей 7 лет.....	22
Прыжки .....	22
Прыжок в длину с места.....	23
Прыжок в глубину (с невысоких предметов) .....	24
Прыжок в длину с разбега .....	25
Прыжок в высоту с разбега .....	26
Упражнения для детей 3 лет.....	27
Упражнения для детей 4 лет.....	28
Упражнения для детей 5 лет.....	28
Упражнения для детей 6 лет.....	28
Упражнения для детей 7 лет.....	29
Метания.....	29
Упражнения для детей 3 лет.....	31
Упражнения для детей 4 лет.....	31
Упражнения для детей 5 лет.....	31
Упражнения для детей 6 лет.....	32
Упражнения для детей 7 лет.....	33
Упражнения для совершенствования основных движений у дошкольников в естественных условиях.....	33
Упражнения для детей 3–4 лет.....	33
Упражнения для детей 5–6 лет.....	35
Упражнения для детей 6–7 лет.....	35
<b>Подвижные игры.....</b>	<b>37</b>
Игры для детей 3–4 лет .....	46
Игры для детей 4–5 лет .....	47
Игры для детей 5–6 лет .....	49
<b>Организация занятий физической культурой в домашних условиях .....</b>	<b>53</b>

## ОТ АВТОРА

Коммунистическая партия проявляет постоянную и неустанную заботу о здоровье советского народа, всестороннем физическом развитии каждого члена общества. Это, в частности, нашло отражение в основном законе нашего государства — новой Конституции СССР.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение — необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.

Неудивительно поэтому, что дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.

К сожалению, некоторые родители полагают, что физические упражнения и подвижные игры — ненужные детские забавы. Поэтому они не уделяют необходимого внимания развитию у ребенка таких качеств, как быстрота, ловкость, сила, считая, что со временем, когда он подрастет, все это появится само собой. Они не понимают, что все жизненно важные движения успешно развиваются только тогда, когда ребенку созданы соответствующие условия для занятий физическими упражнениями.

Основная задача этой книги — ознакомить родителей и воспитателей дошкольных учреждений с организацией физического воспитания детей 3—7 лет.

В ней рассказывается о том, как растить детей здоровыми, закаленными, физически крепкими, как использовать разнообразные средства физической культуры для их всестороннего развития. Приведены сведения об оптимальном режиме дошкольника, формировании правильной осанки и профилактике плоскостопия, закаливании, организации утренней гимнастики и занятий физической культурой, а также методические советы по обучению основным движениям, упражнениям спортивного характера и т. д.

В книге использованы некоторые методические советы по обучению детей основным движениям и упражнениям спортивного характера, которые в

свое время разрабатывались кандидатами педагогических наук Т. И. Осокиной и Е. А. Тимофеевой.

Свои замечания и пожелания просим присылать по адресу: Киев, ул. Кирова, 7, издательство «Здоров'я».

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ

Дошкольный возраст – очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет родителям и воспитателям детских садов правильно осуществлять физическое воспитание дошкольников: следить за их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения, закаливающие процедуры. Великий русский педагог К. Д. Ушинский писал: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях»<sup>1</sup>.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

---

*Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М., Изд-во АПН РСФСР, 1950, с. 23.*

6

Основными показателями физического развития ребенка являются его рост, масса тела и окружность грудной клетки. Родителей всегда интересует, а не отстает ли их сын или дочь в возрасте и массе от своих сверстников. Об этом можно узнать, сравнивая данные физического развития своего ребенка со средними показателями (стандартами) детей соответствующего возраста, которые определялись в результате массовых антропометрических обследований дошкольников.

Физическое развитие детей дошкольного возраста проверяют не менее двух раз в год (в январе и июле). Взвешивают их на медицинских весах с точностью до 100 г. Ребенок в это время должен спокойно стоять посередине площадки весов в трусах, без обуви.

Рост (в домашних условиях) измеряют возле стены или какой-нибудь другой вертикальной поверхности. Ребенок стоит, касаясь ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Голову при этом следует держать ровно, ноги выпрямлены, пятки сведены вместе, подбородок немного опущен. Приложив к поверх-

ности головы карандаш, намечают линию, а затем от нее до пола сантиметровой лентой измеряют расстояние с точностью до 0,5 см.

Окружность грудной клетки измеряют сантиметровой лентой. Для этого ее прикладывают к нижнему углу лопаток, а на груди — под сосками. Ребенок должен стоять непринужденно, не напрягаясь, руки и плечи свободно опущены вдоль туловища. Измерение производится во время дыхательной паузы с точностью до 0,5 см.

## 7

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Костная система.** Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка и т. д. Родители должны учитывать это, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие детей.

Костная система детей до семи лет, в отличие от взрослых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазаний, беге, прыжках и различные подвижные игры.

**Мышечная система.** У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы-сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

## 9

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка.

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

**Дыхательная система.** Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

10

**Частота дыхания за минуту**  
(количество раз)

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30—20	30—20	30—20	25—20	20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

**Сердечно-сосудистая система.** Сердечно-сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

11

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78—99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспособиваться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условнорефлекторных влияний на сердечно-сосудистую систему.

12

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно-сосудистой системы и укрепляют её.

**Нервная система.** Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг—высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И. П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условнорефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс — ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции — так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. «Возможно, наше воспитание, учение, дисциплинирование, всякого рода разнообразные привычки и есть длинные ряды условных рефлексов»<sup>1</sup>, — писал академик И. П. Павлов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

---

<sup>1</sup> Павлов И. П. Полн. собр. соч, т. 3, кн. 1. Изд-во АН СССР, 1952, с. 220.

Важно учитывать также еще одну существенную особенность центральной нервной системы ребенка — способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков.

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков — ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания и др. Причем правильное

формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их очень трудно.

Физические упражнения тонизируют организм ребенка. Благодаря им усиливается кровообращение, улучшается деятельность органов дыхания и обмен веществ. «Движение,— писал еще в XVIII веке известный французский врач Тиссо,— как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

Правильное физическое воспитание дошкольников требует обязательного учета их психологических особенностей.

14

В этом возрасте высокой степени развития достигает непроизвольное внимание. Одновременно начинает формироваться и произвольное (преднамеренное) внимание, которое возникает в процессе биологического развития ребенка и под влиянием воспитательной работы с ним. Устойчивость внимания у детей непродолжительна. Они часто отвлекаются, поскольку не могут преднамеренно поддерживать внимание в течение длительного времени.

Утомление — главный враг внимания. Особенно быстро утомляет детей однообразная работа. По этому поводу К. Д. Ушинский писал: «Заставьте ребёнка идти — он устанет очень скоро, прыгать — тоже, сидеть — он также устанет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая»<sup>1</sup>. К концу дошкольного возраста ребенок приобретает некоторый опыт в управлении вниманием, что является одним из показателей его готовности к обучению.

Характерной особенностью мышления дошкольников является конкретность (образность). Поэтому при обучении детей движениям словесные указания следует подкреплять наглядным показом. У детей 3—5 лет наглядное обучение усваивается лучше, чем словесное. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) значительно повышается роль слова в регулировании действий ребенка. Поэтому словесные указания для детей этой возрастной группы начинают определять не только близкие и понятные им задачи, но также и способы их осуществления.

Детям прежде всего присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Именно под влиянием воспитания, в частности физического, формируется выдержка и сознательное поведение. Таким образом можно и необходимо приучить дошкольника соблюдать соответствующий режим, правила поведения, выполнять требования взрослых.

<sup>1</sup> Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1950, с. 88.

15

Стремление ребенка принять активное участие в деятельности окружающих его людей ограничено из-за недостаточности развития физических сил и

жизненного опыта. Вследствие этого приобщение к практической деятельности, особенно в младшем дошкольном возрасте, реализуется в форме игры, которая приобретает важное значение не только для физического, но и для умственного, нравственного и эстетического воспитания. Не случайно П. Ф. Лесгафт, основатель отечественной системы физического воспитания, писал, что игра относится к упражнениям, которые подготавливают ребенка к жизни. Они, по его словам, наиболее полезное для детей занятие, которое к тому же вызывает у них «повышенное чувство удовлетворения».

Таким образом, важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе. В первые семь лет жизни под влиянием воспитания формируются основные черты личности. Вот почему так важно именно в этом возрасте обеспечить правильное развитие ребенка.

16

— cut —

## ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метаний, прыжков, лазания и др. Они характерны для повседневной трудовой деятельности человека и являются важным средством физического воспитания.

Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и др.

Довольно часто можно встретить юношей и девушек или еще молодых по возрасту взрослых людей, у которых отсутствует элементарная культура движений: походка их некрасива, идут они вразвалку, часто сутулятся, шаркают ногами и слишком широко размахивают руками. Если приходится перепрыгнуть через канавку или неширокую лужу, они теряются, чувствуют себя скованно. Очевидно, что еще в дошкольный период родители не обращали должного внимания на такие, по их мнению, мелочи.

Многочисленными исследованиями доказано, что становление навыков в жизненно важных движениях наиболее эффективно происходит в дошкольный период жизни человека. Если этого не произошло, то в школьные годы обучение детей основным движениям растягивается на более длительное время.

64

Формирование навыков в разных видах движений у дошкольников начинается с первого ознакомления с определенным движением и заканчивается (условно) тогда, когда ребенок выполняет его легко, уверенно, с наименьшей затратой сил. Рассмотрим методы обучения детей основным движениям.

Прежде всего широко применяется показ. В основе его исторически сложившаяся способность к имитации (подражанию), к воспроизведению того, что делается в окружающей среде. Ввиду того что внимание детей неустойчиво и имеет произвольный характер, они часто не замечают главных деталей показанного движения. Поэтому показ обязательно сопровождается объяснением, лаконичным и понятным.

Детям 3-4 лет лучше всего давать образное объяснение упражнения, учитывая при этом высокую способность малышей к имитации, подражанию. Например, идти мягко на носках, «как мышка»; во время бега поднимать колени, «как лошадка», и т. д. Однако имитация движений имеет и свои отрицательные стороны: движение при этом выполняется обычно не точно, соблюдается лишь общая его схема и поэтому нужно постоянно исправлять замеченные ошибки.

Показ и объяснение на разных этапах обучения имеют различное соотношение. Вначале добиваются, чтобы у ребенка создалось правильное представление о выполняемом движении. Впоследствии в процессе совершенствования движения показ применяется эпизодически, а объяснения приобретают характер указаний о его выполнении в лаконичной и доступной форме.

65

У младших дошкольников — образное мышление и сравнительно небольшой двигательный опыт. Поэтому показ движений занимает у них ведущее место. В дальнейшем, с обогащением двигательного опыта ребенка, слово приобретает все большее значение. У детей 6-7 лет ведущее место занимают объяснения и указания. От них уже можно требовать сознательного выполнения движения. По этому поводу известный отечественный ученый П. Ф. Лесгафт писал: «Если ребенок усвоит какой-нибудь механический метод, не понимая совершенно, какой смысл имеют его отдельные приемы, то и действовать он будет механически он не сумеет применить данный метод к частному случаю». Практика подтверждает, что дети, которые понимают, что от них требуется и могут правильно объяснить выполнение движения, быстрее овладевают им и меньше допускают ошибок.

Поэтому во всех возрастных группах у дошкольников конкретность требований и заданий способствует быстрейшему и более эффективному обучению движениям. При этом обязательно учитываются психологические особенности детей. Нечеткие, непонятные требования и задания ребенок выполняет с грубыми ошибками.

Следует учитывать тот факт, что в начале обучения движение усваивается лучше, если оно выполняется не в полную силу. Например, ребенок стремится прыгнуть как можно дальше, но, неудачно приземляясь, теряет равновесие, поскольку отдельные элементы прыжка им еще плохо усвоены. Вот почему на начальном этапе овладения движением нужно ограничивать разбег при прыжках в

длину и высоту (до 3—4 м), сокращать расстояние до цели, когда ребенок бросает какой-либо предмет, и т. д.

Основные движения у дошкольников обычно разучиваются целостным методом. Однако в процессе его выполнения следует сосредоточить внимание на наиболее важных деталях, соблюдая принцип постепенности. Например, обучая ребенка метанию мяча в цель или на дальность, вначале следят за исходным положением перед броском — положением ног, туловища; затем контролируют, правильно ли выполнен замах рукой и бросок «из-за спины через плечо».

66

Очень важно также заинтересовать ребенка, вызвать желание правильно выполнить то или иное движение. Для этого перед ним ставят задачу как можно лучше выполнить упражнение, а также широко применяются задания игрового и имитационного характера.

Основные движения усваиваются быстро и правильно только в том случае, когда ребенок периодически упражняется в их выполнении. В процессе обучения необходимо доводить упражнение до определенно выраженного результата, систематически прибегая к подкреплениям. Сюда относятся, во-первых, результаты действий детей (перепрыгнул, попал в цель и т. д.) и, во-вторых, словесные замечания взрослого (хорошо, плохо, правильно, неправильно).

Специальные исследования и практика физического воспитания детей дошкольного возраста показали, что в таких движениях, как ходьба, бег, некоторые виды прыжков и метаний, следует формировать прочные двигательные навыки, стремиться к полному автоматизму в их выполнении. К этой группе можно также отнести ходьбу на лыжах, плавание, езду на велосипеде. И, хотя детали их в дальнейшем забываются, основа движения остается, и навык после определенного количества повторений снова восстанавливается.

Упражнения в основных движениях подбираются с обязательным учетом анатомо-физиологических особенностей детей этого возраста. Дошкольникам не рекомендуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту, перетягивание каната и др.).

Не следует применять упражнения с длительным мышечным напряжением, во время которых ребенок прикладывает максимальные усилия и задерживает дыхание; висы или подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, поднятие или переноска тяжелых для ребенка предметов и т. д.

67

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата прыжки с большой высоты или на твердую опору. Все это может привести к травмам связок и мышц голеностопа (их растягиванию) и уплощению свода стопы ребенка.

Вредны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки со скакалкой только на одной ноге. Они односторонне влияют на раз-

витие мышц рук, ног, туловища и не способствуют гармоничному развитию организма ребенка.

Рассмотрим особенности выполнения основных движений детьми разных возрастных групп.

## Ходьба

Постоянное, ежедневное упражнение человека в ходьбе рано формирует прочный навык в этом движении. К началу дошкольного возраста дети уже довольно свободно владеют ходьбой. Наиболее характерной особенностью ходьбы является постоянное одиночное или двойное опорное положение, т. е. соприкосновение с землей одной или обеих ног. Скорость ходьбы зависит от частоты шагов (темпа) и длины тага. Средний темп ходьбы взрослого человека 120 шагов в минуту, а длина шага равна 70—90 см. Темп ребенка-дошкольника колеблется в пределах 148—172 шага в минуту, длина шага равна 42—68 см.

Наблюдая за ходьбой детей 3—4 лет, нетрудно заметить у них лишние движения, неравномерный темп, слабый мах руками, причем у некоторых из них мах правой рукой более энергичный, чем левой. Некоторые дошкольники ходят на полусогнутых ногах (недостаточное отталкивание носком в конце шага), шаркают ногами, опускают на почву всю стопу и как бы «шлепают» ею, смотрят себе под ноги, опускают голову и плечи, не всегда четко выдерживают нужное направление.

68

В этом возрасте особое внимание уделяют координации движений рук и ног во время ходьбы, приучают детей свободному маху руками, развивают у них ориентировку в пространстве (не наталкиваться на предметы, быстро останавливаться по сигналу и т. д.).

Из-за слабости мышц-разгибателей многие дети младшего дошкольного возраста не могут ровно удерживать туловище и часто сутулятся. Это может привести к нарушениям осанки. Поэтому следует обязательно напоминать ребенку, чтобы он не горбился и не опускал голову во время ходьбы. При правильном положении головы выпрямляется спина и расширяется грудная клетка.

Ходьба детей 5 лет, по сравнению с предыдущими возрастными группами, становится более уверенной и четкой. Однако у некоторых еще встречается нарушение ритма ходьбы, недостаточно энергичный мах руками, слабое отталкивание носком в конце шага.

Главное требование к обучению правильной ходьбе детей этой возрастной группы — научить ребенка выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног. Дошкольникам 5 лет рекомендуется ходьба с изменением темпа и направления (по указанию взрослого), с переступанием через предметы (кубики, мячи), которые стоят на полу на расстоянии 35–45 см и т. д.

С детьми 6—7 лет продолжают совершенствовать навыки ходьбы. Основное внимание уделяют формированию правильной осанки во время пере-

движения, выработке четкого и ритмичного шага, естественного и широкого маха руками. Для них полезны упражнения на внимание и выдержку во время ходьбы: остановиться по сигналу, принять определенную позу, выполнить поворот и продолжить движение и т. д.

69

Дошкольникам всех возрастных групп как упражнение рекомендуют ходьбу с гимнастической палкой на плечах, лопатках, за спиной и перед грудью, с мешочком на голове (массой 500 г), а также с фиксированным положением рук (руки на поясе, за головой, в стороны). Эти виды ходьбы широко применяются в утренней гимнастике. Им также полезна ходьба с ускорением и замедлением темпа; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, с высоким подниманием бедра. Эти упражнения выполняются в виде имитационных упражнений: пройти, «как косолапый мишка», «лошадка», «цапля», «лисичка» и т. д. Такие виды имитационной ходьбы целесообразно чередовать с обыкновенной ходьбой. Все эти упражнения способствуют развитию мышц опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия.

Упражнения в ходьбе, предлагаемые дошкольникам, сопровождаются разнообразными заданиями. Например, ходьба со сменой направления (по указанию взрослого), спиной вперед, с закрытыми глазами, со сменой темпа и с остановками по сигналу; с движениями рук (хлопки в ладони над головой, перед грудью, за спиной и т. д.); ходьба «по кочкам» (кружочки, нарисованные на земле на расстоянии 40—50 см один от другого); с переступанием через предметы (кубики, коробочки, камешки) на полу (земле) на расстоянии 30—45 см; ходьба в чередовании с бегом.

## Бег

Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полета» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Работа рук при беге также несколько отличается от ходьбы: они согнуты в локтях, и мах ими более энергичен. При беге нагрузка на мышечный аппарат, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, значительно больше, чем при ходьбе.

70

Во время бега младших дошкольников часто можно наблюдать мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук в стороны, иногда ребенок прижимает руки к туловищу или держит их опущенными вниз. Большинство детей 3—4 лет бегают на полусогнутых ногах, ставят ногу на опору с пятки или на всю стопу. Слабость мышц опорно-двигательного аппарата не дает им возможность выполнять полноценное отталкивание (с полным выпрямлением ног в коленных суставах) и ставить ноги на опору с носка.

В этом возрасте необходимо научить ребенка энергичному движению согнутыми в локтях руками во время бега, вырабатывать умение бежать в равно-

мерном темпе; оббегать расставленные на полу предметы (кубики, коробочки, камешки и т. д.), не наталкиваться друг на друга.

Начиная с 5 лет, основная цель в обучении бегу — приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносится вперед — вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения:

- а) бег с высоким подниманием бедра, «как лошадка»;
- б) бег с переступанием через кубики, мячи, шишки и т. д.;
- в) бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60—80 см друг от друга) и т. д.

В этом возрасте важно также развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега).

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

71

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с ловлей и убеганием (младшие группы), бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности.

Длительность бега со средней скоростью для детей 3—5 лет рекомендуется в пределах 20—25 с, для детей 6—7 лет — до 30—35 с. Дети 3—4 лет могут пробегать с максимальной скоростью расстояние до 15 м, 5—6 лет — до 20—25, 7 лет — до 30—35 м.

Для формирования и совершенствования навыков бега у дошкольников рекомендуют следующие упражнения: бег на носках, «как лисичка»; с высоким подниманием бедра, «как лошадка»; с наступанием на линии, начерченные на земле на расстоянии 60—80 см; бег с изменением темпа и направления; с остановками по сигналу взрослого; бег с оббеганием предметов (кубики, мячи, шишки); бег наперегонки (вдвоем — втроем) — «кто быстрее»; бег с прокатыванием обруча по земле толчками ладони; бег со скакалкой, вращая ее вперед и т. д.

## Равновесие

Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах. Вначале они разучиваются с дошкольниками на полу (ходьба по шнуру, с движением рук или с предметом в руках). Только после того, как упражнения

будут усвоены в простых условиях, можно переходить к выполнению их на снарядах (бревно, доска, скамейка). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (бревно, скамейка) взрослый подстраховывает ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом с ним).

72

Детям 3—4 лет рекомендуют несложные упражнения в равновесии. В основном они выполняются в движении: ходьба и бег между двумя параллельными линиями, начерченными на расстоянии 20—25 см друг от друга, между предметами; по доске, положенной на полу, или по бревну высотой 15—20 см, лежащему на земле, или по скамейке.

Вначале предлагают простые, посильные для них упражнения в равновесии, например ходьбу по уменьшенной площади опоры (между двумя параллельными шнурами или по доске), переступание через предметы и ходьбу между ними. Потом обучают более сложным упражнениям: ходьбе по бревну или доске, один край которой приподнят на высоту 15—20 см.

Выполняя первые попытки в передвижении по бревну или по наклонной доске, большинство детей младшего дошкольного возраста ходят неуверенно, смотрят вниз, под ноги. Некоторым из них нужна помощь взрослого, который поддержал бы ребенка за руку, помог подняться и сойти с бревна (скамейки), давал бы указания во время выполнения упражнений или подбадривал его. Вначале дошкольникам' предлагают сходить с бревна (скамейки), опуская по очереди ноги на пол.

Для детей старшего дошкольного возраста упражнения в равновесии усложняются различными заданиями: во время ходьбы по бревну (скамейке) присесть и повернуться кругом; переступить через кубик (мяч), лежащий на середине бревна; ходьба по бревну с предметом (мяч, скакалка в руках).

Во время выполнения упражнений в равновесии следят, чтобы ребенок шел переменным шагом, ровно, смотрел вперед, а не под ноги, на конце бревна выполнял соскок с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Эти упражнения желательно проводить с мешочком или медицинболлом массой 300—500 г на голове, чтобы ребенок приучился держать голову ровно, сохраняя при этом правильную осанку.

73

При выполнении упражнений в равновесии положение рук может быть разным: в стороны, за голову, за спину, на поясе и т. д. Однако длительные фиксированные положения рук в некоторой степени усложняют упражнение, утомляют детей. Поэтому рекомендуется чаще изменять положение рук (вперед, в стороны, на пояс и т. д.).

Для развития чувства равновесия рекомендуются нижеуказанные упражнения в соответствии с возрастом ребенка.

### Упражнения для детей 3 лет

1. Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 25 см), не наступая на них.
2. Пройти по прямо положенному на полу шнуру, длина до 5 м.
3. Встать на доску (шириной 20—25 см), которая лежит на полу (земле), пройти по ней до конца.
4. Ходьба с переступанием через «ручеек» (шириной 15—20 см) из двух ленточек или скакалок и через предметы (палочки, кубики, мячи), лежащие на полу (земле).
5. Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 10—15 см.
6. Встать на доску, один конец которой приподнят на высоту 25 см (куб или скамейку), пройти по ней до конца, повернуться кругом и сойти с нее.
7. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца и сойти вниз.

#### Упражнения для детей 4 лет

1. Встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до ее конца (руки на поясе, в стороны или вверх).  
74
2. Пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 20 см).
3. Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 15—20 см.
4. Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
5. Встать на доску, один конец которой поднят на высоту 30 см (куб или скамейка), пройти по ней до конца, повернуться кругом и осторожно сбегать вниз.
6. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца (руки на поясе, в стороны или вверх) и сойти вниз.
7. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз.
8. Встать на бревно (скамейку), пройти по нему до конца и соскочить.

#### Упражнения для детей 5 лет

1. Пробежать между расставленными на полу (земле) предметами (кубиками, мячами, шишками), не касаясь их руками.
2. Во время ходьбы или бега по сигналу взрослого принять определенное положение (присесть, стать на одну ногу и т. д.).
3. Ходьба с переступанием через палку или веревочку, поднятые на высоту 20—25 см от пола.

4. Пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями (расстояние между ними 15 см), не наступая на них.

5. Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному прямо, по кругу и зигзагом.

75

6. Встать на бревно (скамейку), пройти до ее середины, повернуться кругом, дойти до конца и спрыгнуть.

7. Встать на бревно (скамейку) боком, руки на поясе, пройти приставным шагом до его конца, повернуться на 90° и спрыгнуть.

8. Встать на бревно (скамейку), руки в стороны, под каждый шаг левой ноги хлопок в ладони перед грудью, правой — руки в стороны. На конце бревна спрыгнуть.

9. Встать на бревно (скамейку), руки на поясе пройти приставным шагом до конца его и соскочить.

10. Встать на бревно (скамейку) с большим мячом в руках. Под шаг левой ноги поднять мяч вверх, правой — опустить вниз. На конце бревна сойти с него.

11. Встать боком на доску, один конец которой поднят на высоту 35 см (куб, скамейка), пройти до конца ее, повернуться кругом и сбегать вниз.

### Упражнения для детей 6 лет

1. Приседания на носках, руки на поясе.

2. Отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад, руки на поясе.

3. Быстро ходить и бегать по доске, которая лежит на полу.

4. Ходьба с переступанием через палки или веревочку, поднятые на высоту 25—30 см.

5. Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), лежащему на полу, прямо, по кругу и зигзагом с мешочком на голове (массой 500 г).

6. Встать на бревно (скамейку), держать в руках палку или мяч перед грудью, пройти приставным шагом до конца и соскочить.

7. Встать на бревно (скамейку), руки за голову, шаг левой ногой — поднять их вверх, правой — за голову. На конце бревна спрыгнуть.

8. Встать на бревно (скамейку), пройти до середины

76

его, присесть на корточки и медленно повернуться кругом; подняться, дойти до конца бревна и спрыгнуть.

9. Встать на бревно (скамейку), пройти до конца его, переступая через кубики (3—4), которые расставлены на расстоянии 30—40 см, на конце бревна спрыгнуть.

10. Встать на бревно (скамейку) боком, руки в стороны или на пояс, пройти приставным шагом до конца его, повернуться кругом и сойти вниз.

11. Быстро пройти по доске, один конец которой поднят на высоту 35 см (куб или скамейка), повернуться кругом и сбегать вниз.

### Упражнения для детей 7 лет

1. Отведение прямой ноги назад, руки за голову, прогнуться в пояснице, приставить ногу.

2. Повороты на носках вправо и влево на 180 и 360° в быстром темпе, руки на поясе.

3. Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), который лежит на полу, по кругу и зигзагом, с предметом (мяч, палка) в руках. Шаг правой — поднять предмет вверх; левой — опустить вниз.

4. Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу, по прямой, спиной вперед, руки в стороны.

5. Встать на бревно (скамейку), руки на пояс, пройти по нему до конца, высоко поднимая бедро, и спрыгнуть.

6. Встать на бревно (скамейку), пройти до его середины, переступить через веревочку, натянутую на высоте 15—20 см над бревном, и на конце спрыгнуть.

7. Встать на бревно (скамейку), пройти до его середины, опуститься на одно колено, вторую ногу отвести назад (упор стоя на одном колене), подняться, дойти до конца бревна и спрыгнуть.

8. Встать на бревно (скамейку), положить на голову мешочек (массой 500 г), руки в стороны. Пройти до конца его и сойти.

77

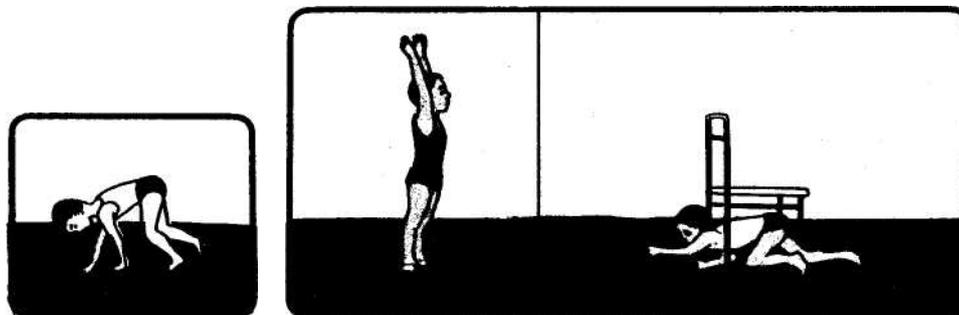
9. Встать на бревно (скамейку), пройти до середины, пролезть в обруч, который держит вертикально другой ребенок или взрослый. Пройти до конца бревна и спрыгнуть.

### Лазанье и ползание

Упражнения в лазании и ползании очень полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спина, живот, ноги и руки). Эти упражнения требуют большего физического напряжения, чем многие другие основные движения. Для выполнения их нужно иметь несложное оборудование, которое используется в домашних условиях (стулья, скамейка, обруч, палка). На детских площадках, в парках и скверах желательны также использовать гимнастические стенки, доски, кубы. Дети младшего дошкольного возраста рано овладевают такими видами движений, как ползание по полу, пролезание в обруч, под веревочку, натянутую на высоте 40—50 см, перелезание через бревно, скамейку и т. д. Эти упражнения дошкольники усваивают довольно быстро. Более трудным для них является ползание в сочетании с упражнениями в равновесии (ползание в упоре стоя на бревне). При ползании в упоре стоя ногами опираются на носки, а руками — на кисти («как медвежонок»). Согнутую правую ногу подтягивают к груди, левую руку одновременно выставляют вперед, и тело перемещается вперед до полного выпрямления левой ноги.

После этого подтягивают к груди левую ногу, правую руку выставляют вперед и тело перемещается вперед до полного выпрямления правой ноги. Далее движение выполняется в том же порядке. Ползать можно на коленях и кистях, а также на коленях и локтях (рис. 7).

Перемещение рук и ног во время ползания может быть одно-



именным и разноименным способом. При разноименном способе вначале выставляют левую руку и правую ногу, а затем правую руку и левую ногу. При одноименном способе одновременно двигается правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога. Дошкольников обучают ползать обоими способами.

Упражнения в ползании желательно объединять с движениями, способствующими выпрямлению туловища. Например, после ползания между ножек стула встать, поднять руки через стороны вверх и хлопнуть в ладони над головой (рис. 8).

Младшие дошкольники, лазая по вертикальной лесенке или гимнастической стенке, часто плохо координируют движение рук и ног, проявляют нерешительность.

Для детей этого возраста упражнения в лазаньи представляют значительную сложность, поэтому от них еще рано требовать лазанья переменным способом. Они должны подниматься и опускаться произвольным способом — как им удобнее.

Позднее добиваются, чтобы дошкольники во время лазанья вверх и вниз не пропускали перекладин и наступали на каждую из них одной ногой (рис. 9). При выполнении этих упражнений взрослый стоит рядом и в случае необходимости оказывает помощь.

79

Подлезание под веревочку (палку, которая лежит на сиденье двух стульев) и пролезание в обруч дети этого возраста выполняют боком и грудью вперед. Пролезая и подлезая грудью вперед, ребенок подходит к снаряду, делает шаг вперед, немного приседает, перемещает вперед голову и туловище, а затем вторую ногу (рис. 10). При подлезании и пролезании вторым способом нужно повернуться левым или правым боком, сделать широкий шаг вперед, наклониться, переместить вперед голову и туловище, а затем вторую ногу.

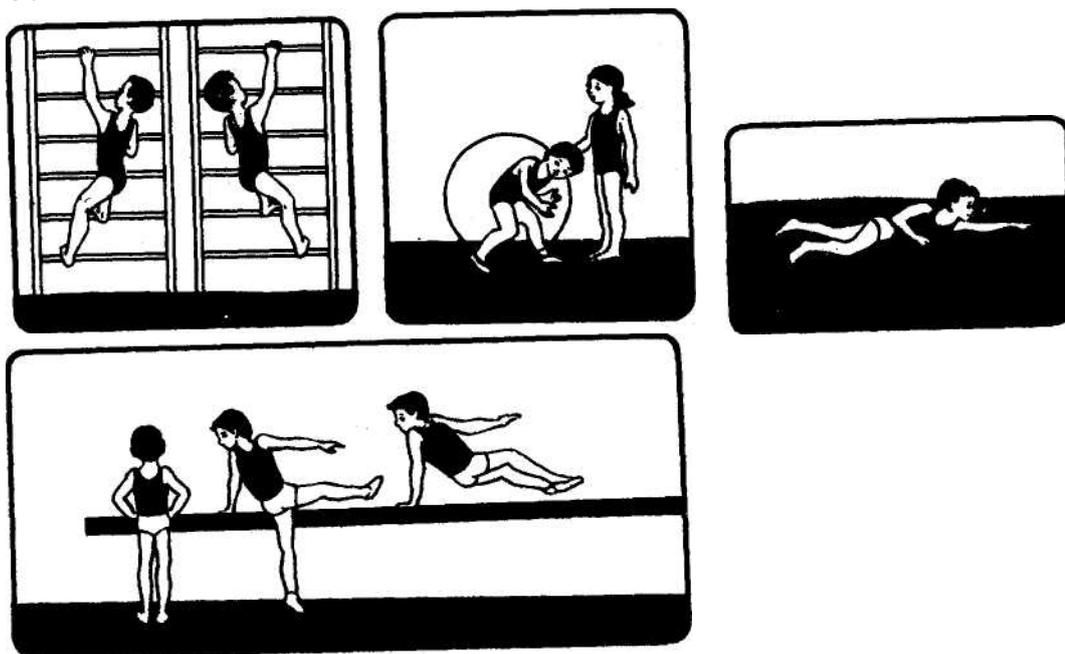
Дети старшего дошкольного возраста довольно быстро овладевают упражнениями в лазании, подлезании и ползании. С ними разучивают ползание

по-пластунски на полу (траве). Ребенок ложится на пол лицом вниз. Затем немного поднимается и перемещает как можно дальше вперед правую ногу и одновременно левую руку, туловище поворачивается немного вправо. Отталкиваясь согнутой правой рукой, продвигается вперед, подтягивая левую ногу. Далее движение повторяется в той же последовательности. Голову во время ползания не следует поднимать высоко (рис. 11).

К одному из наиболее интересных и полезных упражнений для детей 6—7 лет относится перелезание через препятствие (бревно, скамейка). Выполняют это разными способами: можно лечь на грудь и живот вдоль бревна, перенести вначале на противоположную сторону ноги, затем — руки или одну ногу и руку, а потом — вторую ногу и руку. При втором способе ребенок опирается о бревно обеими руками, затем поочередно ставит на него ноги и, отталкиваясь ими, преодолевает препятствие (рис. 12).

Перед детьми этого возраста во время выполнения упражнений в лазании ставятся повышенные требования: обязательное выполнение попеременного шага в лазании по гимнастической стенке (лесенке), правильная координация движений рук и ног, умение подниматься быстро и ритмично, не пропуская перекладин.

80



### Упражнения для детей 3 лет

1. Встать лицом к кубу (ящику), опрокинутому вверх дном, высотой 15 см, подняться на него и сойти вниз.
2. Проползти в упоре стоя на коленях между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 15—25 см) к флажку, который лежит на расстоянии 3 м от места начала движения. Взять флажок и помахать им над головой.

3. Проползти в упоре стоя на коленях по доске, лежащей на полу, до ее конца, подняться и хлопнуть в ладони над головой.

4. Проползти в упоре стоя на коленях между ножками стула, подняться, поднять руки через стороны вверх и опустить их вниз.

5. Подойти к веревочке, привязанной к двум стульям на высоте 40—50 см, присесть на корточки и, не касаясь пола руками, подлезть под нею.

6. Стать в упор стоя на коленях за 2 м от натянутого на высоте 40—50 см между двумя стульями шнура (обруча, который держит взрослый вертикально к полу), подлезть под него (пролезть в обруч), подняться и сделать хлопок над головой.

7. Стать лицом к гимнастической стенке (лесенке), подняться на 1—1,5 м и, не пропуская перекладин, опуститься вниз.

### Упражнения для детей 4 лет

1. Стать в упор стоя на коленях возле веревочки, натянутой между двумя стульями на высоте 40 см, подлезть под нее, подняться и подпрыгнуть несколько раз на обеих ногах, «как зайчик».

2. Подойти к обручу, который держит вертикально к полу взрослый, и пролезть в обруч грудью вперед или боком, не касаясь руками пола.

82

3. Проползти в упоре стоя на коленях по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 30 см, встать, держась за перекладины, повернуться кругом и сойти по доске вниз.

4. Проползти в упоре стоя на коленях по бревну, на конце его встать и сойти вниз.

5. Подойти к бревну, лечь на него грудью и перелезть на противоположную сторону, опуская по очереди ноги.

6. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться на 1,5 м и опуститься вниз приставным шагом.

### Упражнения для детей 5 лет

1. Проползти в упоре стоя на коленях к мячу, который лежит на полу на расстоянии 4 м от начала движения. Взять мяч, подняться и подбросить его над головой несколько раз.

2. Проползти в упоре стоя на коленях под веревочкой, привязанной к двум стульям на высоте 40 см, толкая перед собой головой большой мяч. Подняться и поднять мяч обеими руками над головой.

3. Проползти в упоре стоя по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 35 см, встать, держась за перекладины. Повернуться кругом, принять упор стоя на коленях и опуститься по доске вниз.

4. Проползти в упоре стоя на коленях до середины бревна (скамейки), пролезть в обруч, который держит взрослый вертикально к бревну, доползти до его конца и сойти вниз.

5. Подойти к бревну, лечь на него грудью и перелезть через него на противоположную сторону.

6. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться на 1,5—2 м попеременным шагом и опуститься вниз.

83

### **Упражнения для детей 6 лет**

1. Лечь лицом вниз на траву или коврик (в комнате) и проползти попластунски 3—4 м.

2. Подойти к обручу, привязанному на высоте 15—20 см от земли (пола), пролезть в обруч грудью вперед и боком, стараясь не задеть его.

3. Проползти в упоре стоя на коленях по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 35—40 см, подняться на несколько перекладин вверх и опуститься вниз.

4. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться попеременным шагом на 1,5—2 м, приставным шагом перейти в сторону на следующий пролет и опуститься вниз.

5. Подойти к бревну, опереться о него обеими руками, поочередно поставить ноги и, оттолкнувшись руками, перебраться на противоположную сторону.

6. Лазанье по гимнастической стенке попеременным и приставным шагом ритмично, на высоту 2,5 м, не пропуская перекладин.

### **Упражнения для детей 7 лет**

1. Проползти попластунски 4—5 м.

2. Подойти к веревочке или палке, которая лежит на двух стульях на высоте 40—50 см, присесть на корточки и, не касаясь пола руками, пролезть грудью вперед и боком.

3. Пролезть между 3—4 перекладинами гимнастической стенки.

4. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться до ее вершины (до 2,5 м), перелезть на противоположную сторону и опуститься вниз.

5. Подойти к бревну и перелезть через него произвольным способом.

84

## **Прыжки**

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления,

несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.), у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие.

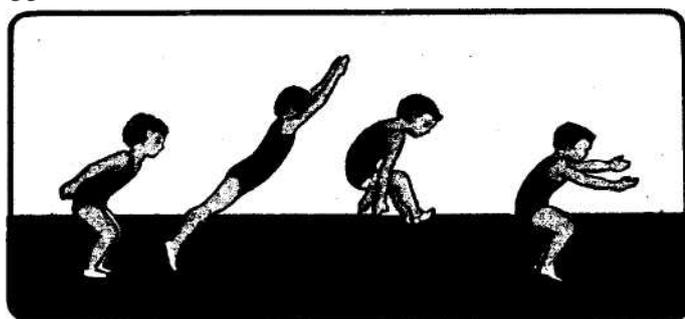
Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

### Прыжок в длину с места

Прыжки в длину с места у дошкольников разных возрастных групп имеют значительное сходство. Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед—вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед—в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление (рис. 13).

Обучение детей 3 лет прыжку в длину с места следует начинать после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зайчики», «мячики» и т. д.). В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10—15 см), выложенный из двух лент (скакалок). Такая конкретизация обуславливает выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

85



Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста — сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами рекомендуется применять подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед — вверх, «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики», и т. д.

Дети 3 лет, прыгая в длину с места, обычно приземляются на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Чтобы избежать резких сотрясений и

травм, на место приземления (если ребенок выполняет прыжки в помещении) кладут мягкий коврик, а на площадке прыгают в песок.

Дошкольникам 4 лет данное движение уже знакомо. Поэтому перед ними ставится задача добиться более высокого качества прыжка. Как и в предыдущей возрастной группе, ребёнок прыгает через «ручеек», ширину которого увеличивают до 40—50 см. Отдельные элементы прыжка совершенствуют в ходе целостного выполнения движения.

86

Дети 5 лет совершенствуют прыжок с помощью таких упражнений: прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 60—70 см; прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (4—6 подряд). При этом нужно помнить, что движение у ребенка получается лучше, когда он отталкивается не в полную силу. Поэтому расстояние между лентами «ручейка» увеличивают постепенно, регулируя этим усилия детей во время отталкивания.

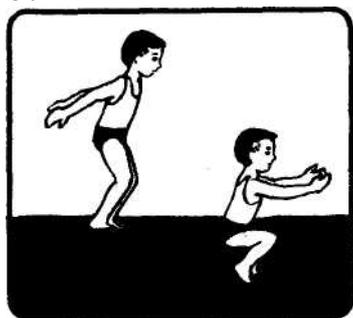
Для детей 6—7 лет наиболее сложным элементом в данном движении является приземление. Стараясь прыгнуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание акцентируют на мягком и устойчивом приземлении.

### **Прыжок в глубину (с невысоких предметов)**

Обучать данному прыжку лучше тогда, когда дети уже научились прыгать в длину с места, так как формирование нового навыка опирается на предыдущий двигательный опыт. Прыжок в глубину имеет общую структуру движения с прыжком в длину с места. Различие состоит лишь в характере отталкивания и в степени нагрузки на опорно-двигательный аппарат при приземлении (рис. 14).

Этим видом прыжков дошкольники овладевают очень быстро. Однако следует помнить о том, что неправильное приземление на прямые ноги может привести к травмам и значительному сотрясению организма. Прыжки на твердую опору являются причиной растяжения связок и мышц стопы и ее уплощения. Поэтому приземление должно быть только на мягкую опору (коврик или песок).

87



Детей 3—4 лет обучают правильно отталкиваться и устойчиво приземляться при выполнении прыжков в глубину. Для этого из двух лент (скакалок)

выкладывают «дорожку» шириной 20 см на расстоянии 50 см от скамейки или стульчика (высотой 15 см), с которого выполняется прыжок, и предлагают ребенку точно приземлиться на «дорожку». Такое задание требует от детей правильного отталкивания вперед — вверх. В этом возрасте дошкольники должны овладеть общей структурой прыжка, так как дальнейшее совершенствование его продолжается в следующих возрастных группах. У детей 5 лет прыжок в глубину формируется и совершенствуется в такой последовательности: прыжок со скамейки или какого-либо другого возвышения (высота 20 см); прыжок с приземлением в обусловленное место — на «тропинку» или лист бумаги (картона) размером 20х30 см, прыжок с высоты 20—25 см с правильным выполнением всех его элементов.

С детьми 6—7 лет навыки прыжка в глубину совершенствуют в различных условиях. Высота его постепенно увеличивается до 30—40 см. При выполнении данных прыжков широко используют естественные условия: спрыгивать с пеньков, бревна, которое лежит на земле; зимой — со снежных валов и т. д. Постепенно прыжки усложняют: прыжок в обозначенное место или за указанную линию, прыжок с поворотом на 90° влево и вправо.

### Прыжок в длину с разбега

Этот прыжок относится к одному из наиболее сложных видов основных движений у дошкольников. Поэтому его начинают изучать с 5—6 лет. В длину с разбега прыгают таким образом: разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче; отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед — вверх; в фазе полета ноги сгибают в коленях и перед приземлением выносят вперед; приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед — в стороны (рис. 15).

88



Формирование навыка в этом движении осуществляется в такой последовательности: прыжки с одного, двух, четырех, шести шагов; совершенствование отталкивания одной и приземления на две ноги; энергичного маха руками в момент отталкивания; полета (согнув ноги) и устойчивого приземления. Когда ребенок освоит правильное отталкивание и приземление с ускоренного разбега (6—8 шагов), совершенствуют отдельные элементы прыжка с полного разбега — до 10 м.

Основные ошибки у детей на начальном этапе разучивания данного прыжка — неумение совместить разбег с энергичным отталкиванием; быстро подтянуть толчковую ногу к маховой; неустойчивость приземления.

Первой ошибки можно избежать, если начальные попытки прыжка выполнять со средней скоростью (быстрый разбег при недостаточно сформированном навыке нарушает координацию движения и не позволяет ребенку правильно оттолкнуться).

Неустойчивость приземления у некоторых детей вызвана слабостью мышц опорно-двигательного аппарата. Они не могут противостоять довольно высокой нагрузке во время приземления и вынуждены делать шаг вперед, чтобы не потерять равновесия. Когда дошкольники приземляются на мягкую опору, этих ошибок у них обычно не бывает. Вот почему нужно подготовить специальное место для приземления после прыжка. На площадке можно использовать яму с песком или песочницу длиной 2—2,5 м, одна сторона которой не имеет барьера.

89

Учитывая, что дети 7 лет уже умеют прыгать в длину с разбега способом согнув ноги (их обучали данному движению раньше), основной задачей для них является совершенствование качества прыжка и стабильности в правильном выполнении движения. Они могут прыгать с полного разбега — 10—12 м. Это расстояние следует считать оптимальным, так как на данном отрезке дошкольники развивают скорость, близкую к максимальной, и увеличение разбега нежелательно.

### **Прыжок в высоту с разбега**

По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют также способом согнув ноги. Некоторая разница заключается лишь в характере отталкивания.

Дошкольникам не рекомендуют приземляться на одну ногу, как этого требуют другие способы прыжков (перешагивание, перекат, перекидной), так как при этом возникает большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время приземления. Поэтому прыжок в высоту с разбега согнув ноги является самым приемлемым для детей 5—7 лет, так как при этом способе они приземляются на обе ноги.

В этом прыжке разбег выполняется перпендикулярно к препятствию (веревочка или резиновая бельевая тесьма, натянутая между двух стоек), отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вверх; в фазе полета ноги максимально сгибаются в коленях; приземляются на обе ноги, руки выносят вперед — в стороны (рис. 16). Детей 5—6 лет обучают прыжку в высоту с разбега в такой последовательности: прыжок через веревочку высотой 10—15 см с одного шага толчком одной ногой и махом другой с приземлением на обе ноги; то же с двух-трех шагов с одновременным махом рук вверх; прыжок с 3—5-метрового разбега с правильным выполнением всех его элементов: равноуско-

ренный разбег, энергичное отталкивание, полет согнув ноги, устойчивое и мягкое приземление; прыжок через веревочку высотой 30—35 см с 6-метрового разбега.

90



На начальном этапе обучения ставится задача — научить ребенка отталкиваться одной ногой вблизи препятствия и приземляться на обе ноги. Разбег и отталкивание обычно не вызывают у дошкольников особых трудностей, самое сложное для них — четкое и мягкое приземление (на полусогнутые ноги).

В отличие от прыжка в длину при выполнении данного движения не следует требовать от ребенка максимальной скорости разбега, а наоборот, ему советуют разбегаться медленнее. Быстрый разбег не дает возможности правильно оттолкнуться, траектория полета при этом будет низкая и, приземляясь, ребенок теряет равновесие, переступает ногами вперед.

Дети 7 лет совершенствуют прыжок, постепенно усложняя его. Длину разбега увеличивают до 8—10 м, а высоту — до 50—55 см. Совершенствуя прыжки в высоту в этой возрастной группе, обращают внимание на правильное выполнение всех элементов движения. Это помогает детям быстрее овладеть техникой.

Прыжки со скакалкой. Упражнения в прыжках со скакалкой вызывают большой интерес у детей 5—7 лет. Скакалку подбирают в соответствии с ростом ребенка. Став обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч), подтягивают ее за ручки вверх вдоль туловища. При оптимальной длине скакалки ручки должны быть немного выше пояса ребенка.

91

Вначале скакалку вращают только вперед, для того чтобы ребенок мог ее лучше видеть и ему было легче выполнять прыжки. Вращают скакалку кистями рук, ноги во время прыжков немного согнуты, туловище прямое. На начальном этапе формирования навыка прыжки выполняют в медленном темпе, затем темп вращения скакалки постепенно ускоряется. Ребенку напоминают о том, чтобы он прыгал на обеих ногах или поочередно на правой и левой. Все это способствует гармоничному развитию силы обеих ног.

Во время прыжков у детей должны быть небольшие паузы для отдыха (1—2 мин). Длительность непрерывных прыжков со скакалкой у старших дошкольников может быть доведена до 1 мин.

### Упражнения для детей 3 лет

1. Прыжки на месте на обеих ногах, «как зайчик».

2. Перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку (ленту), которая лежит на коврике возле носков ног.

3. Прыжки в обруч с плоским ободом, который лежит на коврике (траве), и выпрыгивание из него.

4. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 20—35 см), который выложен из двух скакалок (лент).

#### **Упражнения для детей 4 лет**

1. Прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе.

2. Прыжки на месте — ноги вместе, ноги врозь.

3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 1,5—2 м.

92

4. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35—50 см).

5. Прыжки в глубину с невысоких предметов (10—15 см).

#### **Упражнения для детей 5 лет**

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.

2. Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу.

3. Прыжки на месте, энергично отталкиваясь обеими ногами и пытаюсь достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 5—8 см выше поднятой вверх руки ребенка.

4. Прыжки последовательно через 2—3 веревочки, которые лежат параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3—4-обруча).

5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 2,5—3 м.

6. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 50—70 см), приземляясь на мягкую опору (коврик, песок).

7. Прыжки с бревна (скамейки, куба) высотой 15—20 см, приземляясь мягко и устойчиво.

8. Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку прямо и боком.

9. Прыжки в длину (80—100 см) с разбега 4—5 м.

10. Прыжки в высоту (30—35 см) с разбега 3—4 м.

#### **Упражнения для детей 6 лет**

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° и 180° за один прыжок.

2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 м.

3. Прыжки на месте, стараясь достать предмет, подвешенный на 10—12 см выше поднятой вверх руки ребенка.

93

4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 70—80 см).

5. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 4 м.

6. Прыжки с высоты 30—35 см (бревно, скамейка, куб) в обозначенное место (лист бумаги или лента, положенная на коврик в 50 см от места отталкивания).

7. Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, которая качается, прямо и боком.

8. Прыжки через короткую скакалку толчком обеих ног и поочередно—на правой и левой.

9. Прыжки в длину (130—150 см) с разбега 6—8 м.

10. Прыжки в высоту (35—40 см) с разбега 4—6 м.

### Упражнения для детей 7 лет

1. Прыжки на месте, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок.

2. Прыжки на месте и с разбега, стараясь достать предмет, подвешенный на 15—20 см выше поднятой вверх руки ребенка.

3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 5 м

4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 90—100 см).

5. Прыжки с высоты 40—45 см прямо и поворачиваясь на 90° (приземляясь боком к бревну, скамейке).

6. Прыжки через длинную скакалку, которая вращается.

7. Прыжки через короткую скакалку произвольным способом.

8. Прыжки в длину (150—180 см) с разбега 8—10 м.

9. Прыжки в высоту (40—50 см) с разбега 6—8 м.

94

### Метания

Упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. В дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.

Для детей 3—4 лет упражнения в метаниях представляют значительную трудность, так как требуют хорошей координации движений, умения рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальная или вертикальная). В этом возрасте рекомендуются упражнения, которые подготавливают ребенка к метаниям: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков и других предметов одной и двумя руками из-за

головы. Основная цель этих упражнений — научить ребенка энергично отталкивать или бросать предмет в заданном направлении.

Интересным упражнением для детей младшего дошкольного возраста является подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками. При этом мяч держат обеими руками, опущенными вниз, подбрасывают его вверх над головой на 0,5 м, а затем ловят двумя руками, не прижимая к туловищу.

Дошкольники овладевают также ловлей мяча после отскока его от пола. Им нужно показать, как держать руки во время ловли мяча: пальцы слегка согнуты "чашечкой", руки полусогнуты, перед грудью.

Дети 5 лет упражняются в прокатывании мячей или шариков с попаданием в предметы (кегли, кубики) с расстояния 1,5—2 м.

Широко используют метание мячей, снежков на дальность и в цель (дерево, щит, обруч, который положен на пол, корзину) с расстояния 2,5—3 м. При метании предмета правой рукой ребенок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на нее тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой; во время броска массу туловища переносят на левую ногу (рис. 17).

95



Упражнения в метаниях предметов для детей 6—7 лет значительно усложняются. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по 6—8 раз подряд, подбрасывать вверх, повернувшись кругом, ловить его и т. д. Дошкольники совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо. Расстояние для метания в цель увеличивают до 3,5—4 м.

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой (обычно правой), вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому предлагают выполнять упражнения и правой, и левой рукой. Это обеспечит равномерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон туловища ребенка и будет способствовать гармоническому развитию.

В дальнейшем навыки в метаниях предметов на дальность и в цель совершенствуют в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

96

### Упражнения для детей 3 лет

1. Прокатывание большого мяча обеими руками с расстояния 60—100 см и ловля его, когда он будет катиться назад.
2. Сидя на коврике, ноги врозь, прокатывать мяч друг другу с расстояния 100 см.
3. Бросать большой мяч обеими руками снизу взрослому с расстояния 70—100 см и ловить его.
4. Бросать мяч на пол (землю) и ловить его обеими руками после отскока.
5. Прокатывать мяч, шарик обеими и одной рукой по полу (земле), стараясь попасть в предмет (кубик, кеглю) с расстояния 1—1,5 м.
6. Бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (ящик, корзину) с расстояния 1—1,5 м.
7. Бросать маленький мяч, мешочек с песком (масса 100 г) на дальность и в вертикальную цель (щит, стенка) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой.

### Упражнения для детей 4 лет

1. Прокатывать мяч, шарик (диаметром 20—25 см) обеими руками к взрослому и назад (положение — на корточках) с расстояния 1,5—2 м.
2. Прокатывать мяч, шарик обеими руками между ножками стула (воротца из двух кубиков шириной 50 см) с расстояния 1,5 м.
3. Прокатывать мяч, шарик обеими и одной рукой по полу (земле), стараясь попасть в предметы (кубики, кегли) с расстояния 2 м.
4. Бросать большой мяч обеими руками снизу и от груди взрослому с расстояния 1,5—2 м и ловить его.
5. Бросать большой мяч вверх (немного выше головы) и на пол (землю) и ловить его.
- 97
6. Отбивать большой мяч ладонью правой и левой руки об пол (землю) несколько раз подряд.
7. Бросать большой мяч обеими руками от груди и из-за головы на дальность и в горизонтальную цель (обруч на полу) с расстояния 2 м.
8. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 100 г, шарики, снежки) одной рукой из-за головы на дальность и в вертикальную цель (щит, стенка) с расстояния 2—2,5 м.

### Упражнения для детей 5 лет

1. Прокатывать мяч, шарик одной и обеими руками в ворота (шириной 40—50 см) из двух предметов (кубики, кегли) с расстояния 2 м.
2. Прокатывать мяч, шарик одной рукой по низу (земле), стараясь попасть в предметы (кегли, кубики) с расстояния 1,5—2,5 м.

3. Бросать большой мяч обеими руками снизу и от груди друг другу с расстояния 1,5—2 м и ловить его.

4. Подбрасывать большой мяч вверх обеими руками снизу и ловить его, когда он отскочит от пола (земли).

5. Бросить большой мяч вверх и на пол (землю), хлопнуть в ладони перед грудью и поймать его.

6. Бросать большой мяч двумя руками снизу в стенку с расстояния 1,5—2 м и ловить его.

7. Ладонью отбивать большой мяч об пол (землю) несколько раз подряд.

8. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком массой 150 г, снежки) в вертикальную (щит, стенка) и горизонтальную (ящик, обруч) цель с расстояния 2,5 м из-за головы левой и правой руками.

9. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки, снежки) на дальность из-за головы правой и левой рукой.

98

### Упражнения для детей 6 лет

1. Прокатывать мяч, шарик одной рукой по полу (земле), стараясь попасть в предметы (кегли, кубики) с расстояния 3—3,5 м.

2. Прокатывать мяч, шарик одной рукой по полу (земле) в ворота (шириной 35—40 см) из двух предметов (кубики) с расстояния 2,5 м.

3. Бросать большой мяч обеими руками снизу от груди и из-за головы друг другу с расстояния 2—2,5 м и ловить его руками.

4. Бросать большой мяч одной рукой друг другу с расстояния 2—2,5 м произвольным способом и ловить его.

5. Подбрасывать большой мяч обеими и одной рукой вверх и ловить его, когда он отскочит от пола.

6. Бросать большой мяч в стенку обеими руками, хлопнуть в ладони и поймать его.

7. Бросать большой мяч в стенку одной рукой; и как только он упадет на землю и отскочит, поймать его обеими руками.

8. Отбивать большой мяч ладонью руки об землю, медленно продвигаясь вперед на расстояние 4—6 м.

9. Бросать большой мяч обеими руками от головы об землю; второй ребенок или взрослый ловит его после отскока (расстояние между детьми 2—2,5 м).

10. Набрасывать кольца на стержень (кольцеброс) правой и левой рукой с расстояния 2,5—3 м

11. Бросать предметы (мяч, мешочки с песком массой 200 г, снежки) из-за спины через плечо в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—3,5 м.

12. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, снежки) из-за спины через плечо на дальность левой и правой рукой.

99

### Упражнения для детей 7 лет

1. Бросать большой мяч обеими и одной рукой друг другу снизу, от груди и из-за головы с расстояния 2,5—3 м и ловить его.

2. Подбрасывать большой мяч обеими и одной рукой вверх над головой, хлопнуть в ладони и поймать его.

3. Бросить маленький мяч в стенку одной рукой, хлопнуть в ладони и, когда он упадет на землю и отскочит, поймать его.

4. Подбрасывать мяч вверх, поворачиваться кругом и ловить его.

5. Отбивать большой мяч ладонью руки об землю, продвигаясь вперед быстрым шагом или бегом на расстояние 6—8 м.

6. Набрасывать кольца на стержень (кольцеброс) правой и левой рукой с расстояния 3—3,5 м.

7. Бросать большой мяч одной и обеими руками снизу и из-за головы в кольцо, которое прикреплено на высоте 2 м от земли.

8. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки, камешки, снежки) из-за спины через плечо на дальность правой и левой рукой.

9. Бросать предметы (мячи, мешочки с песком, снежки) из-за спины через плечо в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3,5—4 м правой и левой рукой.

Во время прогулок в парке, поле, лесу или возле речки (особенно в теплое время года) для совершенствования основных движений у дошкольников широко используют естественные условия.

Выбирая место прогулок, нужно учитывать рельеф местности, чтобы дети имели возможность попрыгать с пеньков, поупражняться в равновесии во время ходьбы по бревну, побросать шишки на дальность и в цель, поиграть на полянке и т. д. При этом нельзя забывать о правилах безопасности.

100

Рассмотрим некоторые упражнения для совершенствования основных движений у дошкольников в естественных условиях. Они распределены в соответствии со смежными возрастными группами (3—4, 5—6, 6—7 лет). Если, например, ребенок 6 лет уверенно выполняет упражнения для дошкольников 5—6 лет, ему можно рекомендовать более сложные — для следующей возрастной группы 6—7 лет.

### Упражнения для совершенствования основных движений у дошкольников в естественных условиях

#### Упражнения для детей 3—4 лет

Ходьба по ограниченной площади (бревно, тропинка). Ходьба с переступанием через предметы, лежащие на земле (камешки, ветки, шишки). Ходьба и бег по мягкому грунту, песку, траве и воде (на мелком месте).

Бег по тропинке, бег со сменой направления (между кустами, деревьями).

Прыжки в длину с места через ветку, лежащую на земле, канавку или тропинку шириной 25—30 см. Прыжки с бугорков, пеньков высотой 15—20 см. Подпрыгивания на обеих ногах вверх с доставанием веток деревьев и кустов.

Метание палочек, шишек на дальность и в цель (дерево, пенек).

Перелезание через бревно (дерево), которое лежит на земле. Подлезание под низкие ветки деревьев и кустов.

### Упражнения для детей 5—6 лет

Ходьба и бег по прямой дорожке, обходя пеньки, деревья, кусты. Ходьба прямо и боком (приставным шагом) по ограниченной площади опоры (бревно, земляной вал). Подниматься на горку и сбегать с нее.

Прыжки в длину с места через канавку, ветку, шишки и другие невысокие (до 5—10 см) предметы. Прыжки в длину (с холмиков, пеньков, бревна шириной 20—25 см).

101

Подпрыгивания на обеих и одной ноге с доставанием веток, продвигаясь вперед на 2,5—3 м. Прыжки в длину с разбега через неширокие канавки (40—50 см).

Метание шишек, камешков на дальность и в цель (пенек, кочка) с расстояния 2,5—3 м правой и левой рукой.

Подлезание под низкие ветки кустов и деревьев. Ползание по траве, опираясь на колени и предплечья, переползание через бревно.

### Упражнения для детей 6—7 лет

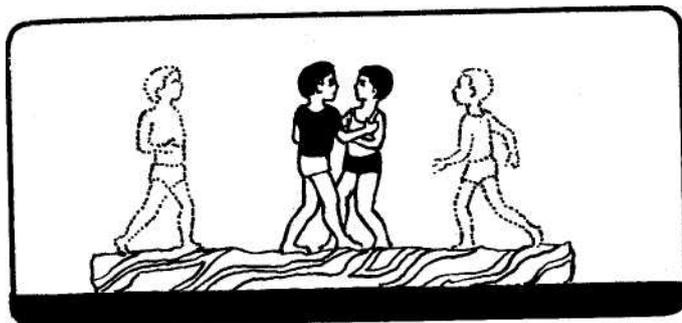
Ходьба и бег по извилистой дорожке, оббегая пеньки, кусты, деревья с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба с преодолением препятствий: веток, канавок, кочек (перепрыгнуть, переступить и т. д.). Вбежать на горку и сбегать с нее. Пройти по бревну навстречу друг другу, на середине его разойтись (поддерживая партнера за плечи и локти), стараясь не упасть с бревна на землю (рис. 18).

Прыжки в длину с места и разбега через канавку шириной 60—80 см, приземляясь на мягкий грунт. Прыжки в глубину (с пеньков, бревна толщиной 25—35 см) и с продвижением вперед на обеих ногах на расстояние 3—4 м. Прыжки через невысокие (20—30 см) кочки, кустики и другие препятствия.

Метание шишек, камешков на дальность и в цель (пенек, дерево) с расстояния 3,5—4 м левой и правой рукой.

Перелезание через бревно (дерево). Ползание по траве по-пластунски. Подлезание под низкие ветки деревьев, кустов. Лазанье по наклонному дереву вверх, опираясь ступнями ног и держась за него руками. Влезание на невысокое дерево и опускание вниз.

102



В зимний период, несмотря на некоторую ограниченность движений тепло одетых детей, значительное количество основных движений можно совершенствовать во время прогулок. Они с удовольствием ходят по тропинкам, проложенным в глубоком снегу, или по следам взрослых, стараясь поставить свою ногу на отпечаток, который оставлен на чистом снегу: Чем глубже снег, тем сложнее выполнить эти движения.

Для разнообразия упражнений в равновесии и прыжках рекомендуется ходьба по снежным валам (кучки плотного снега). Ребенок продвигается по ним боком (приставным шагом) или прямо, поднимается на вал, а затем сбегает или спрыгивает с него.

Дошкольники 5—7 лет охотно прыгают через небольшие снежные кучки с места и разбега. Во время прогулок они могут метать снежки на дальность и в цель (дерево, стенка и др.). Все эти упражнения выполняются правой и левой рукой. Метание снежков лучше всего проводить в виде игровых заданий: «Кто бросит дальше?» «Снайперы», «Попади в дерево» и др.

Совершенствуя основные движения в естественных условиях во время прогулок, можно придумать много интересных упражнений и игровых заданий с учетом интересов и физических возможностей каждого ребенка. Творчество взрослых в этом отношении не должно ограничиваться приведенными рекомендациями. Стимулирование двигательной деятельности детей и насыщенность прогулки интересными упражнениями значительно повышают оздоровительную ценность ее и эффективность влияния на физическое развитие дошкольников.

103

Родителям и воспитателям детских садов интересно знать, как изменяется двигательная подготовленность детей. Для того чтобы получить объективный и исчерпывающий ответ на этот вопрос, нужно не менее одного раза в год (желательно в летний период) определить уровень развития основных движений. Для проведения такого обследования необходим теннисный мяч или мешочек с песком (масса 150—200 г), сантиметровая лента или рулетка, часы с большой секундной стрелкой или секундомер. Двигательную подготовленность дошкольников определяют на спортивной площадке или стадионе, где имеются необходимые условия (беговая дорожка, яма для прыжков в высоту и длину с разбега). Все остальные виды основных движений (прыжки в длину с места, метание мяча на дальность) можно проверить во время прогулок в парке или во дворе.

104

Приводим средние показатели основных движений (бег, прыжки и метания) у детей городской и сельской местности, которые были получены в результате массовых обследований детей 3—7 лет разных областей УССР.

В табл. 4 представлены средние показатели детей 3—7 лет в основных движениях ( $M$ ) и отклонения ( $\pm\sigma$ ) от них в пределах нормы. Если результаты выполнения основных движений превышают средние показатели таблицы, это свидетельствует о хорошей физической подготовленности ребенка; если ниже, то следует обратить на двигательную подготовленность ребенка особое внимание.

Такое сравнение дает также возможность выяснить, в развитии каких именно основных движений отстает дошкольник, и предпринять необходимые меры.

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста у ребенка формируются и совершенствуются основные движения. Изменяется также и отношение к ним. Интерес к самому процессу движений постоянно увеличивается, поскольку с возрастом движения становятся все увереннее и координированнее.

Навыки в основных движениях, сформированные у ребенка до 7 лет, являются фундаментом для дальнейшего совершенствования их в школе, способствуют овладению сложными и разнообразными видами двигательной деятельности в повседневной жизни.

105

Таблица 4. Средние показатели детей 3–7 лет в пределах

в основных движениях и отклонения от них нормы

Возраст (годы)	Пол	Виды основных движений				нормы					
		Бег 10 м (с) М±σ		Прыжок в длину с места (см) М±σ		Прыжок в длину с разбега (см) М±σ		Прыжок в высоту с разбега (см) М±σ		Метание мешочка с песком (150–200 г) на дальность сильнейшей рукой (м) М±σ	
		Город	Село	Город	Село	Город	Село	Город	Село	Город	Село
3	м	4,0±0,3	3,9±0,3	51±9	53±9	—	—	—	—	3,22±0,8	3,46±0,8
	д	4,0±0,3	4,1±0,3	46±9	47±9	—	—	—	—	2,61±0,6	2,75±0,7
4	м	3,5±0,3	3,8±0,4	66±9	72±8	—	—	—	—	3,97±0,7	3,64±0,9
	д	3,7±0,3	4,0±0,4	64±9	64±8	—	—	—	—	3,32±0,5	3,18±0,8
5	м	3,3±0,2	3,4±0,5	80±8	83±11	144±20	140±21	46±4	41±4	5,8±0,9	5,87±1,3
	д	3,4±0,2	3,7±0,3	76±9	81±10	123±16	121±18	45±4	40±4	4,55±0,6	3,74±0,9
6	м	3,1±0,2	2,9±0,3	99±10	97±12	167±17	160±23	54±6	49±7	7,96±1,4	7,65±1,5
	д	3,2±0,2	3,0±0,5	95±9	89±11	152±14	141±23	53±4	46±7	5,54±0,5	5,21±1,3
7	м	2,9±0,2	2,7±0,2	115±8	107±9	203±27	184±27	66±8	58±5	9,64±1,4	9,99±1,6
	д	3,0±0,2	2,9±0,2	106±8	104±12	182±25	161±25	60±8	52±6	6,75±1,0	6,31±1,4

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. А. С. Макаренко писал: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре»<sup>1</sup>.

Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (бега, прыжках, метаниях, лазаньи и др). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

<sup>1</sup> Макаренко А. С. Сочинения, т. 4. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1952. – С. 373.

108

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Игры эффективно влияют на умственное развитие ребенка, помогают ему уточнить представления об окружающем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия животных, птиц, насекомых, дети на практике применяют приобретенные знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т. д. В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное действие (игровое задание), разговаривают между собой, ведут подсчет попаданий в цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию речи, быстроты мышления, творчества и сообразительности.

Четкое и быстрое выполнение движений, согласованность действий во время игры, красочные пособия формируют эстетические чувства, приучают видеть красоту движений. В игре зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания.

Подчеркивая важность игр для всестороннего развития дошкольников, Н. К. Крупская отмечала, что для ребенка игра — это учение, труд и одновременно серьезная форма воспитания. Не случайно дошкольный возраст называют «игровым возрастом».

Наибольшее распространение у дошкольников получили два вида подвижных игр — сюжетные игры и игровые задания (упражнения). Дети 5—7 лет часто проводят их в виде соревнований между двумя или несколькими участниками.

109

Жизненный опыт ребенка, его представление об окружающем мире (действия людей, животных, птиц и т. д.) положены в основу сюжетных игр. Из рассказов взрослых, телепередач, из наблюдений окружающей жизни дошкольники узнают о поведении животных и птиц (как ходит лошадка и лисичка, прячется от волка зайчик, бегают мышка, клюет зернышко воробышек и др.). Затем во время игры они воспроизводят движения, характерные для того или иного образа.

Правила этих игр тесно связаны с их сюжетом. Например, «зайцы» бегут, а «волк» догоняет, «пчелки» садятся на «цветочки», «летают» и т. д. Большинство сюжетных игр коллективные, и ребенок приучается в них согласовывать свои действия с действиями партнеров, вести себя организованно, в соответствии с требованиями правил.

Для игровых упражнений характерна конкретность двигательных заданий в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью детей. Если в сюжетных играх основное внимание играющих направлено на достижение определенной цели и точное выполнение правил, что часто приводит к игнорированию четкости в выполнении движений, то во время игровых упражнений дошкольники должны безукоризненно выполнять основные движения. Поэтому игровые упражнения применяются в основном для закрепления и совершенствования у детей определенных движений. Игры можно проводить с одним или несколькими дошкольниками. Дозирование движений в игровых упражнениях, в отличие от сюжетных игр, определяется более конкретно, что также является одной из их положительных сторон.

110

Большинство подвижных игр доступны и полезны детям различного возраста. Прежде чем подобрать игру, устанавливают конкретное педагогическое задание, учитывают возрастные особенности ребенка, его интересы и физическую подготовленность, место и время проведения, а также погодные условия. Если, например, ставится задача совершенствовать у ребенка навык метания в цель, то применяют такие игры, где это движение является главным («Целься лучше», «Снайперы», «Мяч в кольцо» и др.).

В зависимости от подготовленности школьников правила подвижной игры можно упростить или несколько усложнить. Например, в игре «Волк во рву» расстояние между линиями «рва» можно немного увеличить или, наоборот, уменьшить; в игре «Гуси-лебеди» вместо одного «волка» назначить двух, это усложняет действия играющих, требует от них большего внимания и быстрого бега.

Подбирая игру, учитывают ее место в режиме дня ребенка. На прогулках за час до дневного сна и после него проводятся игры любой подвижности (с учетом сезона и температуры воздуха). В прохладную погоду подбирают игры средней и большой подвижности, учитывая при этом одежду ребенка (некоторую ограниченность его движений).

В осенне-зимний период наиболее доступны для младших дошкольников игры с бегом, подпрыгиванием на обеих ногах, с метанием и прокатыванием мячей («Лошадки», «Прокати мяч» и др.).

Старшие дети довольно легко бегают по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Поэтому зимой им рекомендуют игры с ловлей и убегающим, упражнениями в равновесии, метанием снежков в цель и на дальность («Охотники» «Льдинка», «Сбей колпак» и др.).

Летом, во время жаркой погоды, игры с бегом и прыжками лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности, во избежание перевозбуждения детей, не проводятся.

111

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении (комнате или коридоре), то они должны содержать движения, которые не требуют большого простора («Кто летает?», «Допрыгни до мяча», «Бабочка» и др.).

На свежем воздухе (двор, площадка, парк) могут проводиться игры любой подвижности с бегом врассыпную, с метанием мячей на дальность и в цель, с прыжками. В теплое время года широко используют природные условия. Например, на прогулке в лесу или парке при проведении игры «Дети и волк» играющие прячутся за деревья и кусты, подлезают под низкие ветки; в игре «Ловишка, ноги от земли» поднимаются на бревно или пеньки, а затем спрыгивают с них.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ребенка, что будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Птицы и кукушка» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птичек, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают и т. д.

Объясняя правила игры, детей размещают так, чтобы им было хорошо видно и слышно взрослому. Лучше всего поставить их в такое положение, из которого они начинают игру.

Для игр, в которых дети строятся в круг («Пузырь», «Мой веселый, звонкий мяч» и др.), взрослый становится в середину круга. Если игру начинают с движения врассыпную («Солнышко и дождик», «У медведя во бору»), удобнее построить детей полукругом, чтобы всем было хорошо видно и слышно, что им показывают и о чем рассказывают. Не рекомендуется перед объяснением правил игры расставлять детей лицом к солнцу или к другим источникам света, так как им будет плохо видно и внимание их рассредоточивается.

112

Правила игры объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, нечеткое объяснение утомляет детей, снижает их интерес к игре. В дальнейшем в ходе ее можно более глубоко выяснить отдельные детали.

Для того чтобы лучше освоить игру (особенно с участием младших дошкольников), рекомендуется наиболее сложные моменты объяснить жестом или показом некоторых движений. Перед этим желательно напомнить детям, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т. д.

Иногда основное движение можно выполнить несколько раз до начала игры.

Правила объясняют подробно лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При повторении ее только запоминают основное содержание. В том случае, когда известную детям игру усложняют, разъясняют дополнительные правила и способы выполнения. Затем, задав несколько вопросов в отношении содержания и правил игры, выясняют, все ли дети 5—7 лет разобрались в ее содержании.

Важным моментом в организации игры является выбор водящего (одного или нескольких). Их роли могут быть разными: догнать того, кто убегает; попасть в игрока мячом; угадать по голосу, кто подходил и т. д. Если игру проводят с дошкольниками разного возраста, то она должна быть интересной для всех участников и соответствовать их двигательной подготовленности. В данном варианте главные роли (водящих) выполняют старшие по возрасту дети.

Существуют различные способы выбора водящего. Иногда перед началом игры его могут выбрать сами играющие. Этот способ имеет положительное значение с педагогической точки зрения, поскольку выражает коллективное желание детей доверить почетную роль самому достойному из них.

113

Можно назначить водящего с помощью короткой считалки. Вот некоторые из них:

«Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышел зайчик погулять.  
Вдруг охотник выбегает,  
Прямо в зайчика стреляет,  
Но охотник не попал,  
Серый зайчик убежал».

«Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть;  
Ну, попробуй нас догнать!  
Раз, два, три, ловить будешь ты!»

Тот, на кого выпадет последнее слово считалки, становится водящим или, наоборот, выходит из круга. При повторении игры водящий сам может выбрать себе замену. Все вышеуказанные способы выбора водящих применяют в зависимости от характера игры, места ее проведения и количества детей.

Объяснив правила игры, выбрав водящего и соответственно расставив детей (если игра коллективная), приступают к ее проведению. Если по условиям игры соревнуются между собой двое или несколько играющих, можно разыграть право ее начала в форме отгадывания. Например: в «какой руке камешек?». Тот, кто отгадает, получает возможность начать игру первым.

Каждую подвижную игру начинают по условному сигналу (хлопок в ладони, взмах флажком, рукой и т. д.) или по указанию взрослого. Сигнал подается после того, как все участники займут соответствующие места.

В соревновательных играх желательно давать команды, состоящие из двух частей: «Внимание! Марш!». Все это формирует у ребенка правильную и быструю реакцию на соответствующий сигнал.

114

Игры сюжетного характера («Лошадка», «Рыбаки» и др.), где отсутствует выраженный соревновательный момент, не требуют четких команд для их начала. Можно спокойно сказать: «Игру начнем!» или предупредить детей,

что игра начинается после слов «раз, два, три», и внимательно следить за ходом игры и поведением детей. Тем из них, кто допускает ошибки или нарушает правила, делают соответствующие замечания. Их по возможности высказывают так, чтобы не мешать другим играющим. И только в том случае, когда дети допускают грубые ошибки, игру останавливают.

Особого внимания требуют малоактивные и ослабленные дети, которые недостаточно ориентируются в игровых заданиях, боятся перепрыгнуть через «ров», подойти близко к «медведю». Им необходимо своевременно помочь: поддержать за руку, подбодрить, вселить веру в собственные силы.

После окончания игры обязательно отмечают тех, кто был наиболее активным и достиг определенных успехов. Например: «Молодец, Юра, хорошо бросал мяч и попадал точно в обруч» и т. д. Это вызывает у дошкольников чувство уверенности в своих действиях.

Бывает и так, что дети каждый день играют в одни и те же игры (например, девочки с мячом или в «классы»). Это не всегда полезно, поскольку однообразие движений приводит к одностороннему развитию. Таким образом, взрослые должны позаботиться о том, чтобы дети принимали участие в различных играх. Любая игра должна проводиться живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания.

С детьми 3—4 лет игры проводят на понятном и близком им материале. Их привлекает главным образом сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы и искать их. Поэтому для них подбирают игры с одним-двумя основными движениями. Как их выполнять, показывает взрослый, который принимает непосредственное участие в игре.

115

Важно также учесть и то, что в этом возрасте ребенок плохо владеет своими движениями: часто теряет равновесие, падает, прилагает значительные усилия во время выполнения физических упражнений. Поэтому игры для младших дошкольников подбирают простые, интересные, разнообразные, с обязательным чередованием движений и отдыха. Содержание их составляют посильные и интересные задания («Догони мяч», «Беги ко мне» и др.). Основные движения в этих играх — кратковременный бег и ходьба с последующим отдыхом. Ходьба, бег, несложные прыжки — наиболее доступные движения для малышей. Игры, в которых есть бег, хорошо укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают быстроту и ловкость.

Такие игры, как «Мой веселый, звонкий мяч», «Допрыгни до мяча» и др., формируют навыки прыжков вверх с места, воспитывают смелость, настойчивость и другие качества.

Правил в этих играх немного — одно-два. Невелико и количество ролей (один — «кошка», остальные — «котята»; один — «наседка», остальные — «цыплята»).

Вначале водящим бывает взрослый. К слову, малыши очень любят, когда с ними играют старшие: брат, сестричка, а особенно мама или отец. Если игра

коллективная, по мере освоения детьми правил и организованных действий, их можно также привлекать к роли водящих.

Игры повторяют на протяжении года, постепенно усложняя их. Все это дает возможность совершенствовать жизненно важные для ребенка двигательные навыки (ходьбу, бег и др.).

Младшие дошкольники особенно эмоционально воспринимают игровые образы. Поэтому стимулируя правильное выполнение движений, учитывают именно эту особенность их психики. Например, советуют попрыгать, «как зайчики», пройти тихо, «как лисичка» или «мышка», и т. д.

116

Учитывая неустойчивость поведения и быструю возбудимость дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре.

Длительность игры средней и большой подвижности у детей 3—4 лет не должна превышать 6—8 мин.

Дети 5 лет, по сравнению с предыдущими возрастными группами, проявляют большее желание к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазаньи, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений: с метанием — «Кто дальше бросит?», прыжками — «Лягушка», бегом — «Перелет птиц» и др.

Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазанье) до тех пор, пока дошкольники не овладели ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а лишь затем проводят игру, где это движение является ведущим.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требует от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратковременным отдыхом). Даже небольшая пауза (в пределах одной минуты), во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая длительность подвижной игры для дошкольников этой возрастной группы в пределах 8—10 мин.

Хорошая двигательная подготовленность детей 6 лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные и более сложные движения (броски и ловля мяча в игре «Подбрось и поймай», колец в игре «Серсо», прыжки с разбега через «ров» в игре «Волк во рву» и т. д.).

117

В этом возрасте большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они нравятся конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал им в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т. д.

Игры с предметами в основном индивидуальные. Ребенок принимает в них участие в соответствии со своим желанием, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Постепенно игровые задания усложняют: суметь убежать от ловца, попасть мячом в подвижную цель и т. д. В правилах также более четко обуславливается объем их действий, предусматривается несколько водящих (в коллективных играх).

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазанье. Длительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы составляет 20—25 с за одно повторение игры. А ее общая продолжительность 10—12 мин.

В системе физического воспитания детей 7 лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью игр у детей данного возраста является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразных пособий, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию и т. д.

Дети любят, когда в играх неожиданно возникают различные ситуации (препятствия), и стараются преодолеть их. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после одного условного сигнала бежать или быстро занять свое место, после второго — присесть, после третьего сигнала остановиться или бросить мяч своему партнеру («Запрещенное движение», «Перебежки», «Мяч капитану» и др.).

118

В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и результаты (быстрее всех пробежать, точнее попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Проводя соревновательные игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей самостоятельно рассказывать содержание известной им игры, объяснить ее правила, вместе со своими товарищами организовать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей 7 лет увеличивается до 25—35 с за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12—15 мин. Во время проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто своей эмоциональностью игра захватывает дошкольников и они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать ее интенсивность и характер нагрузки.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества или сложности правил и преодолеваемых препятствий, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Определяя длительность игры, учитывают возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру (в помещении, на площадке, зимой или в теплое время года). Заканчивают ее тогда, когда дети получают достаточную физиологическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), им предлагают заняться другой — более спокойной деятельностью.

119

Окончание игры не должно быть неожиданным, поскольку это может вызвать негативную реакцию. Если игра не имеет четкого окончания, ее прекращают, например после смены водящего («Обезьянки», «Ловишка», «Не давай мяч» и др.).

Количество повторений зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проходят 3—4 раза, средней и малой — 5—6 раз.

Зимой, когда теплая одежда и обувь затрудняют движения детей, уменьшают нагрузку либо увеличивают перерывы между повторениями. То же самое делают летом, при высокой температуре воздуха.

Рекомендуем примерные подвижные игры для дошкольников, которые проводятся с ними во время прогулок и занятий физической культурой (на свежем воздухе или в помещении). Игры подобраны и распределены в соответствии со смежными возрастными группами (3—4, 4—5, 5—6, 6—7 лет). Однако многие из них имеют широкий возрастной диапазон. Например, в таких играх, как «Целься лучше», «У медведя во бору» и другие, с большим удовольствием берут участие дети 5 и 7 лет. Следует чаще повторять интересные для детей игры, которые были разучены с ними ранее, с целью лучшего усвоения правил и совершенствования определенных основных движений.

Перед каждой описанной ниже игрой сформулирована основная педагогическая задача (цель), которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчает выбор игр для совершенствования различных видов основных движений, воспитания определенных морально-волевых и формирования физических качеств.

120

При дозировке данных игр (во времени или количестве повторений) исходили из того, что детям они незнакомы. Когда игра неоднократно повторялась и наступила определенная адаптация к физической нагрузке, дозировку можно несколько увеличивать.

## Игры для детей 3—4 лет

**«Беги ко мне!»** Цель: совершенствовать умение выполнять движение по сигналу и бег по прямой.

Дети стоят в шеренге в 8—10 м от взрослого. На его слова: «Дети, бегите ко мне!» они бегут, а взрослый встречает их с разведенными в стороны руками и говорит: «Прибежали!»

**«Принеси игрушку!»** Цель: совершенствовать ходьбу и бег.

Взрослый предлагает ребенку принести игрушку, которая находится от него на расстоянии 4—5 м. Малыш бежит или идет за игрушкой и приносит ее. Ребенка благодарят, вместе с ним рассматривают игрушку и просят отнести ее на место. Эту игру можно усложнить, добавив дополнительное задание, — дойти до игрушки по «дорожке» шириной 25—30 см (из двух лент или шнуров) и длиной 3—4 м. Повторить 4—5 раз.

**«Найди свой домик».** Цель: совершенствовать умение выполнять движения по сигналу, быстро находить свое место.

На одной стороне площадки дети чертят на земле небольшие кружочки (диаметр 40—50 см) — «домики». На слова взрослого: «Дети по лесочку гуляют, ходят, бегают, цветочки собирают» они (в течение 30—40 с) расходятся по площадке, бегают, ходят, наклоняются или приседают, чтобы «сорвать цветочек». После слов: «А ну-ка, дети, не зевайте, как услышите гудок — убегайте!» Взрослый подает сигнал: «У-у-у». Дети быстро убегают в свои «домики». Повторить 4—5 раз.

121

**«Мыши и кот».** Цель: совершенствовать бег и умение быстро находить свое место.

Все дети изображают мышей, один из них — «кот». «Мыши» живут в норке (круг сбоку площадки). «Кот» располагается на противоположной ее стороне. Когда «кот» засыпает, «мышки» выбегают из норки и начинают искать себе еду. «Кот» просыпается и «ловит» мышей, а они быстро убегают в свою норку. Повторить 4—5 раз (после каждого повторения поменять водящего).

**«Прокати мяч».** Цель: совершенствовать умение в прокатывании и ловле мяча.

Один ребенок или несколько детей приседают на корточки (полукругом) в 3 м от взрослого. Он прокатывает мяч каждому из детей (по очереди), а они ловят его и возвращают в обратном направлении. Длительность игры 4—5 мин.

**«Лови мяч».** Цель: совершенствовать умение бросать и ловить мяч.

Дети становятся в круг. Воспитатель с большим мячом в руках (диаметром 20—25 см) стоит в середине круга и со словами «Петя: лови мяч» бросает его мальчику. Тот ловит мяч и бросает в обратном направлении. Длительность игры 5—6 мин.

**«Перешагни через палку».** Цель: совершенствовать равновесие и ловкость.

Посередине комнаты на два стульчика (кубика) положить палку (высота 15—20 см). На одной стороне комнаты находится ребенок, на другой на стуле лежит флажок. Ребенок подходит к палке переступает через нее, подходит к флажку, берет его и поднимает вверх. Затем кладет флажок на стул и возвращается на свое место (переступая через палку). Повторить 3—4 раза.

«**Доползи до флажка**». Цель: совершенствовать умение в лазании на четвереньках.

Ребенок находится на одной стороне комнаты. На расстоянии 4—5 м от него положить на пол флажок. Ребенку предлагают на четвереньках доползти до флажка, взять его, встать и помахать им над головой. Затем положить флажок на пол и вернуться на свое место. Повторить 3—4 раза.

122

«**Допрыгни до мяча**». Цель: совершенствовать прыжки в высоту с места.

Взрослый держит в руке большой мяч в сетке. Ребенку предлагают подпрыгнуть вверх и дотронуться до мяча обеими руками. Мяч нужно держать на 10—15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Выполнить 3 серии прыжков по 6—8 раз в каждой. После каждой серии — 15—25 с отдых.

«**Мой веселый, звонкий мяч**». Цель: совершенствовать умение согласовывать свои движения со словами и прыжки на месте.

Взрослый делает движение рукой, как бы подбивая мяч, и декламирует:

«Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!»

Ребёнок, изображая мяч, прыгает на месте на обеих ногах. По окончании декламации он останавливается. Повторить 3—4 раза.

## Игры для детей 4—5 лет

«**Найди предмет**». Цель: воспитывать выдержку и наблюдательность.

Два флажка (предмета) прячут на площадке (полянке в лесу). Ребенок ходит или бегаёт по площадке. Возле спрятанной вещи (предмета) взрослый выполняет хлопок в ладони или громче поет. Ребенок останавливается и начинает искать спрятанную вещь. Если не находит, продолжает ходить и бегать по площадке. На хлопок или

громкое пение снова останавливается возле спрятанной вещи и ищет ее. Если находит, поднимает флажки вверх и идет с ними за взрослым. Повторить 2—3 раза.

«**Мы — веселые ребята**». Цель: совершенствовать бег и ловкость.

Дети становятся в круг, один из них идет в середину круга, это — ловишка. Дети ходят по кругу, взявшись за руки, и произносят:

«Мы, веселые ребята,

Любим бегать и играть,

А ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три—лови!»

На слово «Лови!» дети разбегаются по площадке, а ловишка их ловит. После того как будет поймано двое детей, выбирают нового ловишку. Повторить 3—4 раза.

**«У медведя во бору».** Цель: совершенствовать бег и умение выполнять движения по сигналу.

Выбирают водящего — «медведя». Для него на площадке чертят круг («берлогу») На противоположной стороне площадки — «домик» детей.

Дети выходят из «домика»,идут по направлению к «берлоге медведя», собирают «грибы», «ягоды» и произносят также слова:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит».

После этих слов «медведь» выбегает из «берлоги» и начинает ловить детей, а они убегают в свой «домик». Повторить 3—4 раза с другим водящим.

**«Мяч в кругу».** Цель: совершенствовать ловлю мяча и воспитание внимания.

124

Дети стоят в кругу, водящий с большим мячом в руках стоит в середине его и произносит считалочку:

«Раз, два, три,

Мяч ловить будешь ты!»

На кого выпало последнее слово считалки, тот выходит из круга на 2—3 шага назад и ловит мяч. Если мяч будет пойман, он становится на место водящего и игра продолжается. Длительность игры 5—6 мин.

**«Целься лучше».** Цель: совершенствовать метание в цель.

Дети стоят на расстоянии 3 м от дерева или обруча, лежащего на земле, и по очереди бросают мяч, стараясь попасть в дерево (обруч). При обучении метанию в цель во время прогулок можно также использовать камешки, шишки, бросая их в канавку, ямку и т. д. Бросать мяч правой и левой рукой по 8—10 раз.

**«Кто дальше бросит?»** Цель: совершенствование метания мяча на дальность.

Дети стоят в шеренге, вдоль линии, начерченной на земле. Они по очереди бросают мяч (шишки) на дальность. Взрослый отмечает, кто метнул предмет дальше всех. Бросить мяч правой и левой рукой не менее 8—10 раз.

**«Попади в ворота».** Цель: совершенствовать прокатывание и ловлю мяча.

Ребенок прокатывает мяч своему партнеру или взрослому через ворота (между ножками стула или двумя кубиками на расстоянии 30 см друг от друга). После того, как мяч возвращается от партнера, ловит его обеими руками. Повторить 12—14 раз.

**«Поймай мотылька».** Цель: совершенствовать прыжки вверх с места. К палочке (прутику) длиной 1 м на веревочке прикрепляют «мотылька», вырезанного из бумаги или картона. Взрослый держит палочку так, чтобы «мотылек летал» над головой ребенка. Малыш подпрыгивает вверх, стараясь поймать его. Длительность игры 2—3 мин.

125

**«Кто соберет больше ленточек?»** Цель: совершенствовать прыжки вверх с места.

Между двумя деревьями или стойками натягивают веревочку. На нее набрасывают разноцветные короткие ленточки (8—10). Их концы должны быть на 10—15 см выше поднятой вверх руки ребенка. Двое-трое детей встают под веревочку и начинают прыгать вверх, стараясь снять как можно больше ленточек. Побеждает тот, кто собрал больше всех ленточек. Повторить упражнение 2—3 раза.

**«Лучшая скульптура».** Цель: воспитание чувства равновесия.

Дети размещаются на площадке. Они бегают, прыгают, танцуют. Если взрослый называет какой-либо предмет или животное, они принимают позу, которая соответствует этому названию. Например, при слове «зайчик», дети принимают позу зайчика, при слове — «часики» они наклоняются влево и вправо, изображая маятник часов, и т. д. По окончании игры отмечают детей, которые приняли наиболее правильную позу. Продолжительность игры 4—5 мин.

## Игры для детей 5—6 лет

**«Не боюсь».** Цель: воспитание внимания и развитие ловкости.

Дети становятся в круг и произносят: «Не боюсь я холода, не боюсь мороза». Одновременно с этим они подпрыгивают, разводят руки в стороны и сводят их перед грудью скрестно. Водящий — «мороз» становится в середину круга. Он старается коснуться тех детей, у кого руки вытянуты в стороны. Тот, кого «мороз» поймает (коснется рукой), стоит неподвижно и не принимает участия в игре. Заканчивают игру, когда поймано 2—3 играющих.

126

**«Птицы и кукушка».** Цель: совершенствование бега и ориентировки в пространстве.

На одной стороне площадки дети чертят небольшие кружки — «гнезда птичек». Водящий — «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». На слова: «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разные направления по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними.

На слова: «Птички домой!» все бегут быстро к своим «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять какое-либо из «гнезд». Ребенок, «гнездо» которого заняли, становится «кукушкой». Повторить 4—5 раз.

**«Ловишка по кругу».** Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

На земле чертят круг (диаметром 3—4 м). Ловишка становится в середину круга, остальные играющие — за кругом.

После слов взрослого: «Раз, два, три — лови!» дети перебегают круг, а ловишка их ловит (касается рукой). После того как будет поймано 2—3 детей, выбирают нового ловишку. Длительность игры 5—6 мин.

**«Кто быстрее докатит обруч?»** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки стоит несколько детей (двое — четверо). На расстоянии 8—10 м чертят линию, до которой они должны как можно быстрее докатить обруч.

По сигналу взрослого дети катят свой обруч толчком ладони. Побеждает тот, кто быстрее достигнет финишной линии. Повторить 3—4 раза.

**«Дети и волк».** Цель: совершенствовать бег и прыжки на обеих ногах.

На одной стороне площадки, перед начерченной на земле линией, стоят дети. На противоположной стороне, за деревом (столбиком, скамейкой), сидит один из них — «волк».

127

На слова:

«Дети по лесу гуляют, Ходят, бегают, играют, Комариков отгоняют» (повторить 2—3 раза)

дети расходятся по площадке и бегают враспынную. После слов: «Комариков отгоняют» подпрыгивают, хлопают в ладони над головой, как бы отгоняя комариков. На слова: «Дети, поспешите, волк за деревом—бегите» они убегают за линию, а «волк» их ловит (касается рукой). После этого назначают другого водящего. Повторить 3—4 раза.

**«Лягушка».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

Взрослый произносит:

«Лягушка скачет по дорожке. Вытянула свои ножки, Увидала комара, Закричала ...»

Ребенок продолжает: «Ква-ква-ква». После этого выполняет подряд 3—4 прыжка. Если в игре принимают участие несколько человек, взрослый произносит: «А за лягушкой лягушонок кричит громко...» Второй ребенок заканчивает «Ква-ква-ква» и начинает прыгать вслед за первым. Повторить 3—4 раза.

**«Воробышки-прыгунчики».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с места.

На площадке чертят круг (диаметром 2,5—3 м). В середину его становится «кот» (водящий). Остальные дети — «воробышки» — стоят вне круга. Они прыгают в круг и выпрыгивают из него. В это время «кот» старается коснуться кого-либо из «воробышков». Когда двое из них будут пойманы, выбирают другого «кота». Игра продолжается 5—6 мин.

128

**«С кочки на кочку».** Цель: развивать ориентировку в пространстве и ловкость.

На площадке чертят несколько кружков (диаметр 30—35 см). Расстояние между ними 40—50 см. Это «кочки на болоте», по которым дети должны пере-

браться на противоположную сторону. Если игра проводится в помещении, «кочки» могут быть вырезанные из картона кружочки. По ним можно ходить широкими шагами, бегать или прыгать толчком обеих ног, с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Если ребенок наступил мимо «кочки», он начинает игру сначала. Повторить 3—4 раза.

**«Волк во рву».** Цель: совершенствовать прыжки в длину с разбега.

Поперек площадки двумя параллельными линиями чертят или выкладывают из двух скакалок (лент) «ров» шириной 80—100 см. В нем находится водящий — «волк». Остальные играющие — «козы». По сигналу взрослого «Козы в поле, волк во рву!» они бегут на противоположную сторону площадки и перепрыгивают через «ров». «Волк» старается коснуться рукой прыгающих «коз». После этого назначают другого ведущего. Повторить 4—5 раз.

**«Обезьянки».** Цель: развивать ловкость и координацию движений.

Водящий показывает различные физические упражнения, а все остальные дети «обезьянки» копируют его. Кто сумеет правильно повторить упражнение, тот становится водящим (взрослый подсказывает, какое упражнение нужно выполнить). Игра длится 5—6 мин.

**«Гуси-лебеди».** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

На одной стороне площадки чертой обозначается «дом гусей». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от «дома» «логово», где находится «волк». Остальное место — «луг», на котором «пасутся гуси». Пастух — Гуси-Гуси! Гуси (хором) — Га-га-га! Пастух — Есть хотите?

129

Гуси — Да-да-да! Пастух — Так летите! Гуси — Нам нельзя, Серый волк под горой Не пускает нас домой.

Пастух — Так летите, как хотите, Только крылья берегите!

После этих слов «гуси» бегут в свой «дом», а «волк» их ловит (касается рукой). Повторить с другим водящим («волком») 3—4 раза.

**«Пятнашки».** Цель: совершенствовать бег, ловкость и ориентировку в пространстве.

В игре берут участие несколько детей. Один из них — водящий. Дети бегут по площадке, а водящий их старается поймать (коснуться рукой). Тот, кого коснулись рукой, становится водящим. Продолжительность игры 3—5 мин.

**«Пятнашки, ноги от земли».** Цель: совершенствовать бег и ловкость.

В этой игре нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь предмет, бревно, скамейку, пенек и т. д. Нужно заранее договориться, до какой границы площадки (поляны) дети могут бегать. Игра продолжается 4—6 мин.

**«Кто летает?»** Цель: развивать внимание.

Дети становятся в круг, взрослый называет предметы, птиц, животных, которые летают и не летают. Называя их, воспитатель поднимает руки вверх. Например, он говорит: «Воробей летает, печка летает, самолет летает и т. д.»

Дети поднимают руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если назван действительно летающий предмет. Игра длится 4—5 мин.

**«Подбрось и поймай».** Цель: совершенствовать ловлю мяча и бег.

На двух столбиках (стойках) натянута веревочка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Он подбрасывает мяч через веревочку и ловит его на противоположной стороне. Если играют несколько детей, то можно провести между ними соревнование. Побеждает тот, кто большее количество раз поймал мяч за обусловленное число бросков (8—10 раз).

130

**«Мяч в ворота».** Цель: развивать ловкость и точность удара ногой.

Из двух чурок (городков) делают ворота шириной 1 — 1,5 м. С расстояния 3—3,5 м ребенок бьет по мячу ногой, стараясь попасть им в ворота. Эту игру можно провести в виде соревнования между несколькими детьми. Побеждает тот, кто после 5—6 ударов большее количество раз попал в ворота.

**«Не давай мяч».** Цель: развивать быстроту и ловкость.

Дети становятся в круг и прокатывают мяч друг другу. Водящий бегаёт в круге, стараясь перехватить мяч. Если он сумел это сделать, в круг идет ребенок, который перед этим прокатывал мяч. Побеждают те, кто ни разу не был водящим. Игра длится 6—8 мин.

**«Охотники и зайцы».** Цель: совершенствовать метание мяча в подвижную цель, бег и прыжки на обеих ногах.

Выбирают «охотника». Он становится с одной стороны площадки, остальные дети («зайчики») — с другой стороны площадки становятся в свои «норки» (кружки, начерченные на земле).

На слова взрослого:

«Зайчики прыг, зайчики скок, Во зеленый, во лесок».

«зайчики» выходят на площадку и прыгают на обеих ногах. На слово «Охотник!» они убегают в свои «норки». «Охотник» в это время бросает в них мячом. Тот, в кого он попадает, становится «охотником». Повторить 4—5 раз.

131

**«Попади мячом».** Цель: совершенствовать бег и метание в цель.

Дети становятся в круг, водящий в середине его с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из играющих. Все остальные разбегаются по площадке, а ребенок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только мяч окажется в его руках, он кричит «Стой!» Все должны остановиться. Водящий бросает мячом в кого-нибудь из играющих. Если ему удалось попасть, тот ребенок занимает место водящего, если нет, то он вновь бежит за мячом и снова кричит «Стой!» играющим, которые в этот момент от него убегают. Водящий имеет право на 3 таких попытки, после чего игру начинают сначала. В момент броска дети не должны убегать в сторону, но они могут нагибаться, приседать, отклонять туловище и т. д. Повторить 4—5 раз.

134

— cut —

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Ежедневное выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, длительные прогулки на свежем воздухе являются необходимым условием создания оптимального двигательного режима, который отвечает биологическим потребностям организма ребенка.

Физические упражнения проводятся с дошкольниками по определенной системе. Утром после сна ребенок выполняет утреннюю гимнастику. Для тех, кто посещает детский сад, утренняя гимнастика обязательна в выходные и праздничные дни. Также полезно для улучшения общего физического развития и предупреждения нарушений осанки (особенно, если ребенок спит на раскладушке) выполнять комплекс упражнений и во второй половине дня, сразу же после сна.

Во время прогулок в первой и во второй половинах дня с дошкольниками изучают и совершенствуют упражнения в основных движениях (они выполняются через 40—60 мин после еды), а также проводят различные подвижные игры и упражнения спортивного характера.

За 1,5–2 ч до ночного сна не рекомендуются игры большой подвижности, так как в конце дня ребенок устает и большое эмоциональное возбуждение негативно влияет на нервную систему: он плохо засыпает и спит беспокойно. Перед сном полезны прогулки длительностью 30–40 мин на свежем воздухе возле своего дома.

208

Подбор физических упражнений, методика их проведения и дозировка во многом зависят от возраста ребенка, его самочувствия и физической подготовленности. Если в семье имеются дошкольники разного возраста, например 4 и 6 лет, то заниматься с ними физической культурой (утренняя гимнастика, подвижные игры, выполнение основных движений) можно одновременно. Однако перед старшим по возрасту ребенком ставятся большие требования в отношении дозировки упражнений. Например, выполняя приседания во время утренней гимнастики, младший ребенок повторяет упражнение 4–5 раз, а старший – 7–8.

Это положение относится и к выполнению основных движений, и к подвижным играм, где также необходим дифференцированный подход. Например, ребенок 4 лет прыгает в длину с места через «ручеек» из двух скакалок шириной 40 см, а 6 лет – 70 см. В игре «Попади в цель» расстояние до цели у младших 2,5 м, а для старших – 3,5–4 м.

Основные движения с дошкольниками рекомендуется выполнять ежедневно, желательно на свежем воздухе. Однако это не значит, что на протяжении всего дня нужно повторять все основные движения. Для формирования прочных навыков достаточно систематически выполнять по 2–3 основных движения во время дневных прогулок.

В условиях города основные движения лучше всего выполнять на детской площадке, оборудованной физкультурным инвентарем (лесенки для лазанья, бревно и т. д.). Заниматься также можно на школьной спортивной площадке или стадионе вблизи дома, на игровых площадках в парках, садах и скверах. В сельской местности (для городских детей в период пребывания на даче) занимаются во дворе, а также широко используют природные условия во время прогулок в лесу, поле, на берегу речки. Если позволяют бытовые условия, то некоторые основные движения (упражнения в прокатывании и ловле мяча, равновесии, прыжках в длину с места и др.) во время холодной и дождливой погоды выполняются в помещении.

209

Упражнения в этих видах движений подбираются в соответствии с возрастом детей и рекомендациями, изложенными в главе «Обучение основным движениям». Каждое упражнение выполняют 6–10 раз в зависимости от сложности, длительности его выполнения и физической нагрузки на организм. При этом не следует забывать о кратковременных паузах (25–30 с) для отдыха и регулирования дыхания, особенно после каждого выполнения сложных динамических упражнений (прыжков в длину и высоту с разбега, ползания, лазанья).

Детям 3–4 лет взрослый должен чаще показывать и объяснять упражнение, помогать (иногда поддерживать) им.

Дошкольники 5–7 лет большинство упражнений выполняют самостоятельно. Роль взрослого в этих возрастных группах в основном заключается в объяснении, эпизодическом показе отдельных движений (в случае необходимости).

В процессе выполнения физических упражнений и упражнений спортивного характера, проведения подвижных игр нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его внешним видом и поведением. Двигательную активность дошкольников необходимо дозировать. Они часто увлекаются, например бегом, прыжками, и могут выполнять упражнение до тех пор, пока сильно не утомятся. Поэтому важно по внешним признакам уметь определять, как реагирует организм ребенка на предложенную ему физическую нагрузку. Если лицо ребенка покраснеет, дыхание станет частым, это свидетельствует о нормальной физической нагрузке. Самочувствие его будет бодрым. При большой физической нагрузке у него появляется обильный пот, значительно учащается дыхание, нарушается координация движений (упражнение выполняется с ошибками). После занятий наблюдается апатия и утомленность, ухудшается аппетит. В таком случае уменьшают нагрузку, а иногда временно (на 2–3 дня) прекращают занятия физической культурой.

210

Как правило длительность занятий не превышает 10–20 мин (в зависимости от возраста ребенка, сложности упражнений и количества их повторений). За одно занятие дошкольники могут выполнять два-три основных движения.

Желательно, чтобы они отличались по своему влиянию на организм ребенка, развивали различные мышечные группы. Например, нецелесообразно

выполнять прыжок в глубину, а затем прыжок в длину с места. Рационально объединять упражнения в прыжках с равновесием, лазанье с метанием и т. д.

Равномерная нагрузка на различные мышечные группы, постепенная смена движений руками движениями ногами и туловищем необходимы для всестороннего физического развития ребенка.

Предлагаем ориентировочные занятия физической культурой с дошкольниками 3–7 лет, которые организуют и проводят с ними взрослые (родители, старшие братья и сестры). Занятия под нечетными номерами рекомендуют проводить на свежем воздухе в теплое время года (двор, парк, спортивная площадка), под четными — в помещении (во время неблагоприятной погоды).

*Занятие № 1 (для детей 3—4 лет)*

1. Ходьба с переступанием через предметы (6—8), разложенные на земле (камешки, шишки, кубики) в 30—40 см друг от друга. Пройти 3—4 раза.

2. Бег (25 с) в среднем темпе, ходьба (20 с) в медленном темпе.

3. Прыжки в длину с места на траве (песке) через «ручеек» (шириной 40 см), выложенный из двух скакалок

211

— cut —