

Департамент образования и науки тюменской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
Тюменской области
«ТЮМЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Обучение детей дошкольного возраста ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ

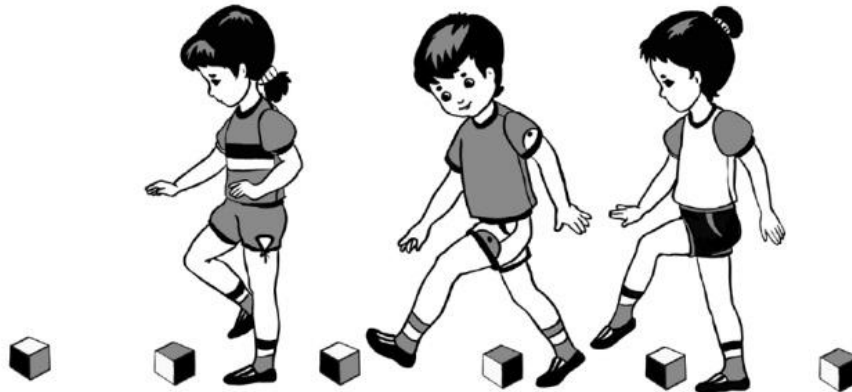
Выполнила: Щетникова Мария

- В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет развитие основных движений: ходьбы, бега, метания, прыжков, лазания. Они характерны для повседневной трудовой деятельности человека и являются важным фактором физического развития ребенка.

Рассмотрим особенности выполнения основных движений.

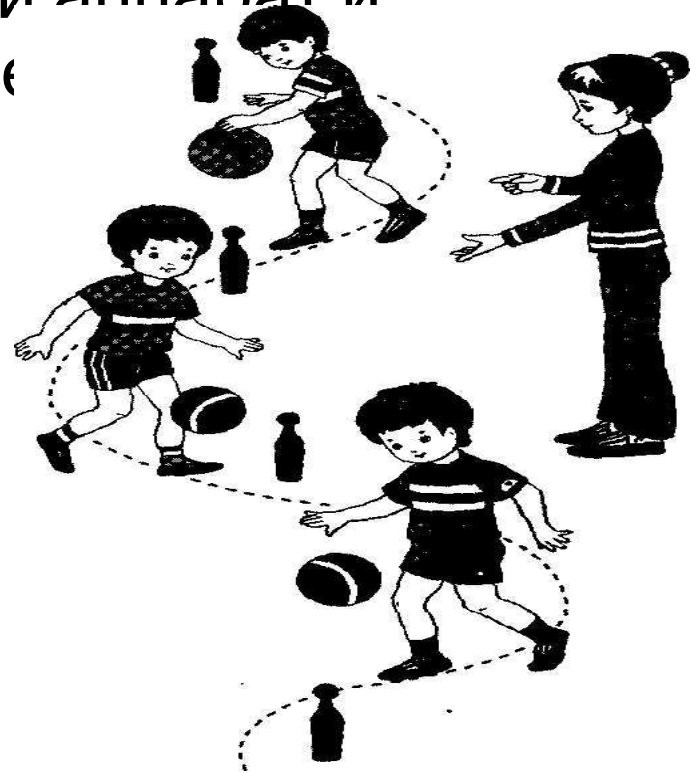
Ходьба

Ходьба — составная часть каждого занятия по физической культуре. Главное требование к обучению правильной ходьбы детей — научить выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног.



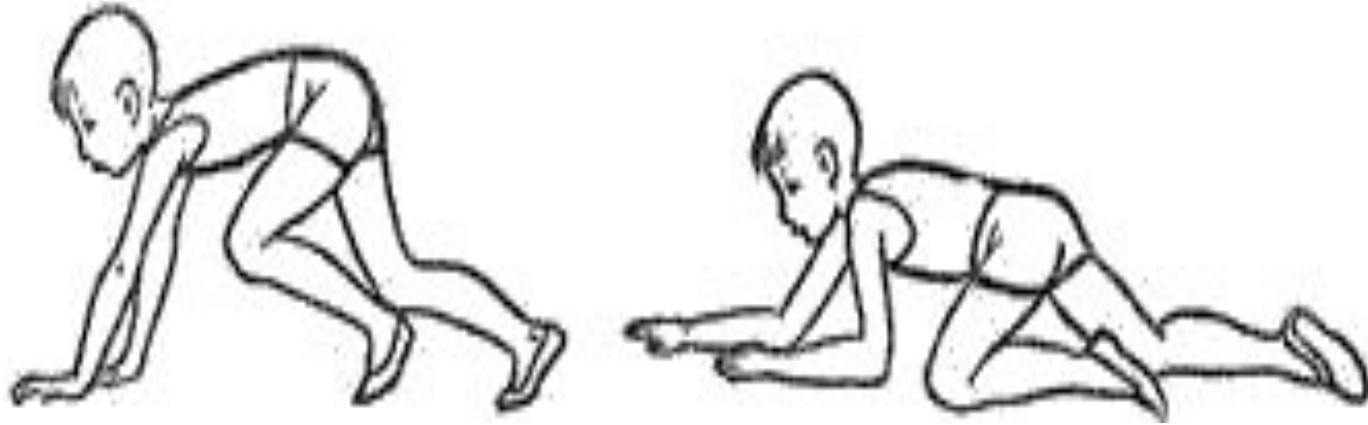
Бег.

- По структуре у бега много общего с ходьбой, но он имеет и отличительные признаки (наличие момента полета), когда бегущий полностью отрывается от почвы. При беге нагрузка осуществляется на мышечный аппарат и особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.



Лазание и ползание

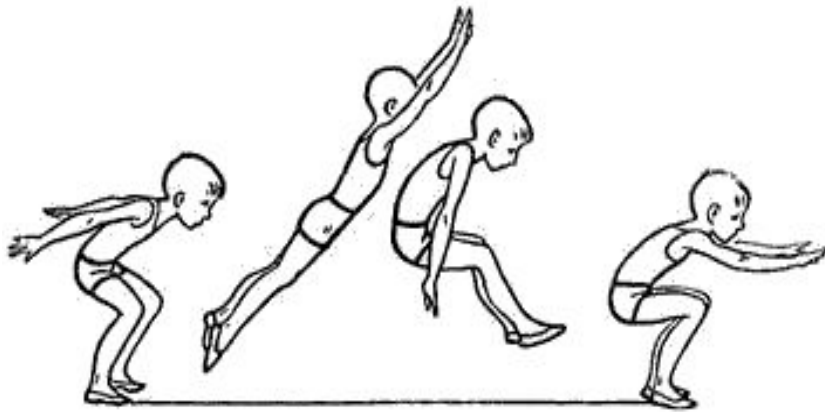
Упражнения в лазании и ползании полезны для дошкольников. В их выполнении берут участие крупные мышечные группы (спины, живота, рук и ног). Эти упражнения требуют большого физического нап



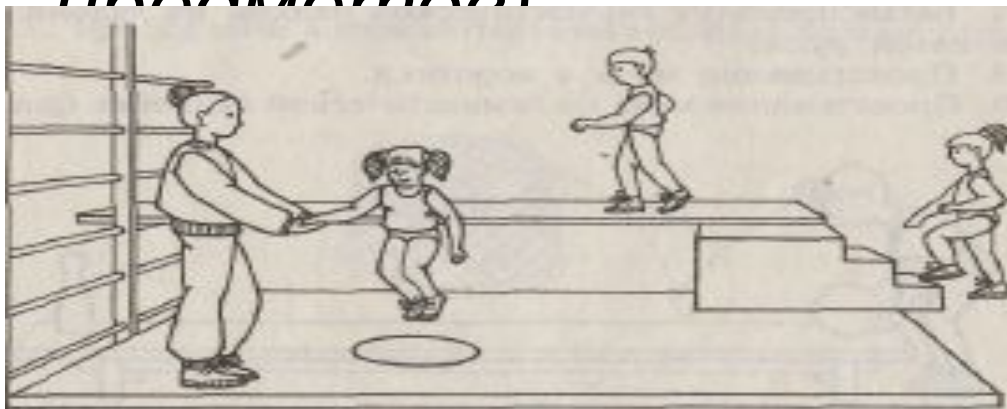
• Прыжки

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

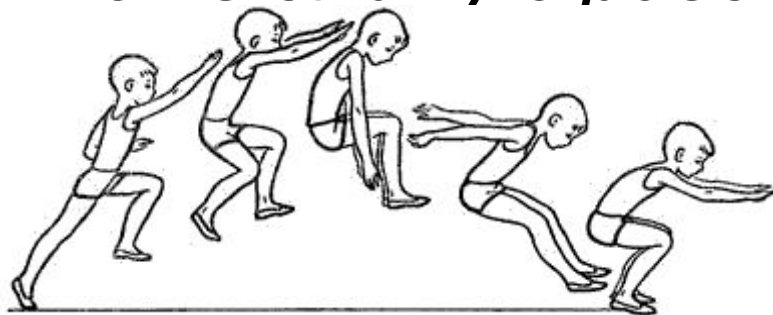
- Существуют разнообразные виды прыжков, в детском саду применяются прыжки в длину с места, прыжки в глубину (с невысоких предметов), прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, прыжки со скакалкой.
- *Прыжок в длину с места.*



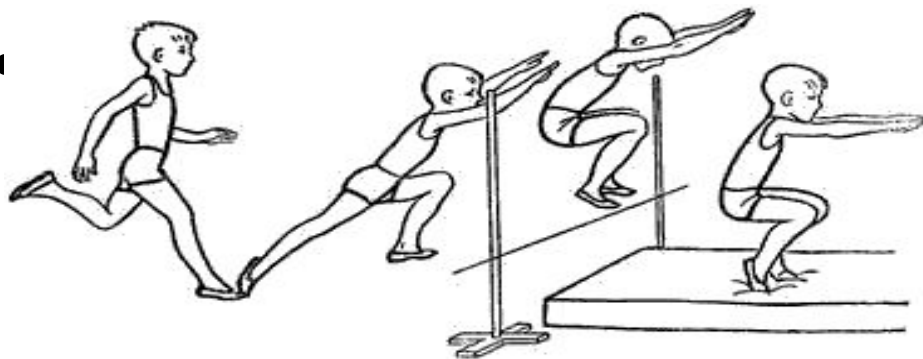
- *Прыжок в глубину (с невысоких предметов)*



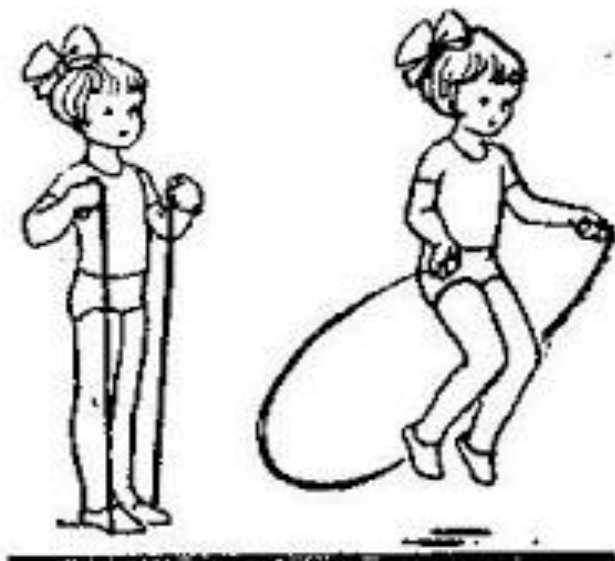
Прыжок в длину с разбега



- *Прыжок в высоту с разбега.*

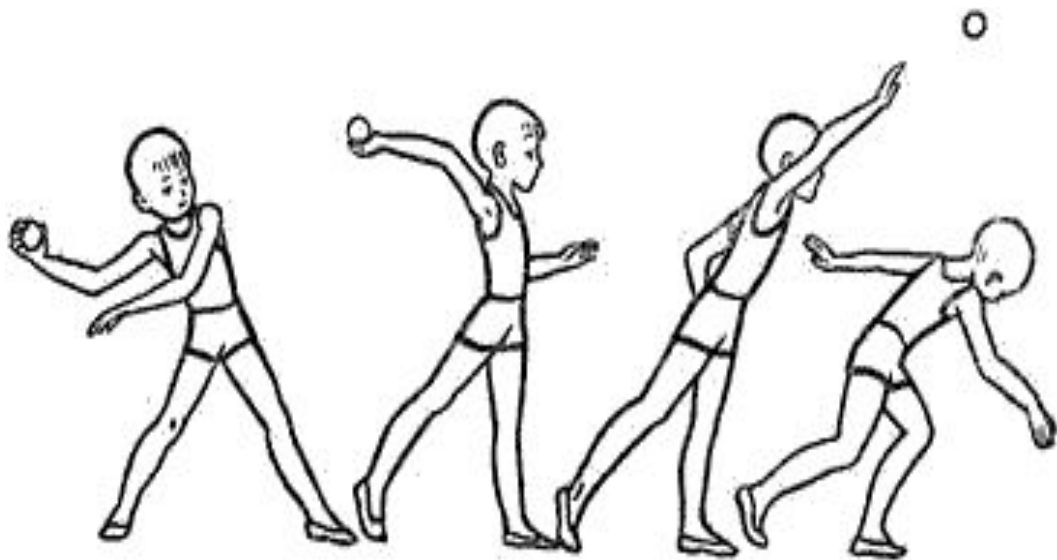


- *Прыжки со скакалкой.*



- **Метание**

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



- Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.
- Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту
-