



Кожухова Н. Н. и др.

Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. лед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 320 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, функции воспитателя по физической культуре в дошкольном учреждении. Раскрываются особенности развития моторики детей, обучения их движениям, спортивным играм и упражнениям, дается характеристика и классификация физических упражнений; предлагаются различные формы работы по физическому воспитанию и организации этой работы в дошкольных учреждениях. Особого внимания заслуживает Программа профессиональной подготовки специалиста по физическому воспитанию дошкольников. Практические материалы, данные в приложении, могут использоваться всеми, кого интересуют проблемы физической культуры детей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО СЕМИ ЛЕТ	2
§ 1. Закономерности роста и развития	2
§ 2. Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста.....	6
§ 4. Обучение бегу	8
Методика обучения бегу.....	8
Техника выполнения основных видов бега в дошкольном возрасте	9
Примерные упражнения в беге	10
§ 9. Подготовительные и подводящие упражнения.....	11
Использование подготовительных и подводящих упражнений при обучении движениям	11
Примеры подводящих упражнений.....	12

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека. В свою очередь физическое воспитание как систему мероприятий, направленных на развитие растущего организма ребенка, его функций, можно считать приоритетной для всей воспитательной работы с детьми. Однако, как считают специалисты, эта система функционирует все еще недостаточно эффективно и не обеспечивает в должной мере ни развития двигательной активности, ни тем более психофизиологического развития ребенка.

Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс, который должен осуществляться грамотными специалистами—воспитателями по физической культуре.

Наиболее прогрессивную форму подготовки таких специалистов представляет собой специализация по физическому воспитанию на факультетах дошкольного воспитания педагогических высших и средних учебных заведений.

Учебное пособие «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях», в котором нашли отражение новейшие достижения психологии и педагогики в этой области, поможет будущим специалистам освоить свою профессию, составить о ней представление с учетом современных психологических и педагогических требований.

В первой части книги предлагается программа курса, составленная с опорой на концепцию профессиональной подготовки специалиста по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. В основе концепции — идея формирования творческой личности будущего педагога как субъекта педагогического процесса.

Согласно этой программе профессиональную подготовку специалиста по физическому воспитанию детей дошкольного возраста следует вести по трем направлениям.

Первое направление — собственная физическая и мотивационная готовность к профессиональную деятельность. Это предполагает оптимальную двигательную подготовленность студентов в области гимнастики, спортивных игр и упражнений, овладение системой знаний о физической культуре, а также формирование мотивационно-потребностной сферы будущих педагогов —

ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО СЕМИ ЛЕТ

§ 1. Закономерности роста и развития

Характерная особенность организма ребенка — интенсивный процесс роста и развития.

Под ростом понимается увеличение массы тканей и органов, т.е. образование новых соединений из поступающих в организм веществ.

Под развитием понимается процесс дифференцировки органов и тканей, их функциональное совершенствование, формирование новых функций и видов деятельности организма.

Рост и развитие взаимосвязаны и взаимообусловлены; это две стороны одного процесса жизнедеятельности организма.

В основе роста и развития организма, как и жизни вообще, лежит обмен веществ и энергии, включающий два противоположных процесса — усвоение (ассимиляцию) и распад (диссимиляцию). В организме детей преобладает усвоение. Если принять интенсивность белкового обмена у 20—30-летних людей за 100 %, то у шестилетних детей — 230 %, у трехлетних — 250 %.

Исходя из характера обмена веществ и энергии, рост и развитие организма можно условно разделить на три этапа: созревание, зрелость, старение. Хронологически переход от первого этапа ко

второму приходится на 20—21 год, а переход от второго к третьему во многом индивидуален, но в основном приходится на период 55—65 лет.

В организме взрослого человека интенсивность усвоения и распада уравновешены между собой, а при старении преобладает распад.

Этап созревания организма приходится на детский и подростковый возраст. Он является важнейшим на протяжении всей жизни (онтогенеза) человека и характеризуется интенсивными обменными процессами и в то же время повышенной чувствительностью растущего организма к условиям окружающей среды.

На этапе созревания процессам роста и развития организма свойственны определенные *закономерности*:

неравномерность темпа роста и развития;

72

1

неодновременность (гетерохронность) роста и развития отдельных органов и систем;

особенности роста и развития в зависимости от пола;

обеспечение надежности биологических систем организма;

обусловленность роста и развития генетическими и средовыми факторами;

периодичность в изменении ростовых процессов (акселерация, децелерация).

Неравномерность темпа роста и развития. Процессы роста и развития протекают непрерывно и носят поступательный характер, но их темп имеет нелинейную зависимость от возраста. Наиболее интенсивны эти процессы в первые годы; в период между 7—10 годами их темп замедляется, а к 12—14 годам вновь возрастает. Пубертатным скачком называется второе увеличение темпа индивидуального развития организма. В дальнейшем этот процесс снова замедляется.

Эту закономерность можно рассмотреть на примере длины тела:

наибольший темп увеличения длины тела отмечается в раннем детстве (к концу первого года на 47 %). В возрасте 4—7 лет ежегодное увеличение длины тела составляет 5—7%. В 17—19 лет рост вообще прекращается.

Рост и развитие отдельных органов и систем также происходит неравномерно. Например, формирование опорно-двигательного аппарата продолжается на протяжении всего этапа созревания, но наиболее интенсивно происходит в первые годы жизни.

Следовательно, процесс роста и развития детей имеет поступательный, но неравномерный характер. Данная закономерность является основанием для правильной группировки детей разного возраста в целях создания научных основ возрастной периодизации.

Неодновременность (гетерохронность) роста и развития отдельных органов и систем. Хотя организм ребенка рассматривается как единое целое, его отдельные органы и системы растут и развиваются неодновременно.

Изучая данную закономерность, отечественный физиолог П. К. Анохин создал теорию, суть которой заключается в том, что избирательное и ускоренное созревание на разных этапах развития определенных структурных образований и функций обеспечивает выживаемость организма.

Возьмем в качестве примера развитие отдельных органов во внутриутробном периоде. Мозг плода интенсивно развивается на 2—10-й неделях беременности, сердце — на 3—7-й неделях, пищеварительные органы — на 4—12-й неделях. Если избирательность отсутствует, то плод становится нежизнеспособным.

Неодновременность роста и развития отдельных органов и систем наблюдается и после рождения ребенка. В первые годы его

73

жизни происходит интенсивное нарастание массы головного мозга. Несколько цифр: у новорожденного масса мозга равна 360—390 г. К концу первого года жизни она увеличивается в 2—2,5 раза, к концу третьего года — в 3 раза и составляет в среднем 1100 г.;

Мозг ребенка 7 лет весит 1250 г. В дальнейшем количественное;

нарастание массы мозга происходит очень медленно. Мозг взрослого весит примерно 1400 г.

Оказывается, что такое избирательное развитие необходимо именно в первые годы жизни, так как только при участии структур мозга идет формирование условнорефлекторной деятельности и

приспособление организма к окружающей среде. А это обеспечивает его выживание в первые годы жизни.

Научные исследования (Н. М. Щелованов, М. Ю. Кистяковская и др.) показали, что формирование двигательных навыков и развитие основных физических качеств (ловкости, быстроты, силы и выносливости) также происходят одновременно. Ребенок вначале осваивает ходьбу и другие двигательные акты, нужные для самообслуживания, а затем — бег и другие движения, необходимые для дальнейшей жизни.

Указанная закономерность, обуславливающая избирательное развитие отдельных органов и систем, дает возможность педагогам соответственно строить свою работу. Так, в период развития речедвигательной функции ребенку необходимо речевое общение, в период развития моторики — двигательная активность.

Эта особенность роста и развития является естественнонаучной основой правильной постановки учебно-воспитательного процесса, так как отвечает на вопрос: как лучше обучать детей разного возраста. Учитывая очередность развития функциональных систем в онтогенезе, необходимо такую же очередность обеспечить и при воспитании ребенка.

Последовательность ведущих видов деятельности, обеспечивающая нормальное развитие, такова:

- 1) непосредственное эмоциональное общение с младенцем;
- 2) предметно-манипулятивная деятельность в раннем возрасте;
- 3) ролевая игра дошкольника;
- 4) учебная деятельность;
- 5) общественно-полезная деятельность;
- 6) учебно-продуктивная деятельность.

Особенности роста и развития в зависимости от пола. Известно, что мальчики и девочки развиваются по-разному. Неодинаково происходит у мальчиков и девочек увеличение длины тела и его массы.

Мальчики при рождении имеют более высокие морфологические показатели, и это сохраняется до начала полового созревания. Затем, в 12—14 лет, соотношение меняется: девочки обгоняют своих сверстников в показателях роста, массы тела, окружно-

74

сти грудной клетки. В 15 лет интенсивность роста у мальчиков увеличивается, и они по своим морфологическим показателям вновь обгоняют девочек.

Развитие некоторых функциональных систем (мышечная сила, жизненная емкость легких) у мальчиков происходит более интенсивно.

Закономерности роста и развития детского организма в зависимости от пола позволили ученым сделать ряд практических выводов о том, что трудовое, физическое воспитание мальчиков и девочек должно быть дифференцированным (подгруппами).

Обеспечение надежности биологических систем организма. Концепция о надежности биологических систем выдвинута профессором А. А. Маркосяном. Суть ее состоит в том, что в процессе роста и развития организма создается избыточность структур, дублирование функций, большой запас резервных возможностей. Этим обеспечивается надежность в работе любой биологической системы.

Передача зрительной информации происходит через 1 млн нервных волокон, а в сетчатке глаза содержится около 100 млн воспринимающих клеток, т.е. в 100 раз больше.

Дублирование структур и функций характерно для многих внутренних органов: два легких, две почки, два полушария головного мозга. Это рассматривается как биологическая целесообразность, обеспечивающая надежность в функционировании систем, т.е. организм человека обладает огромными потенциальными возможностями.

Правильно организованные физическое воспитание, спортивные занятия, раскрывая колоссальные потенциальные возможности растущего организма, обеспечивают высокий запас прочности организма ребенка.

Обусловленность роста и развития генетическими и средовыми факторами. Рост и развитие следует рассматривать как реализацию организмом генетической программы в условиях его по-

стоянного взаимодействия с окружающей средой. Как считают многие ученые, генетическая программа предопределяет темп роста, порядок созревания отдельных органов и систем, их биологическую надежность.

Очень велика роль генетической программы в формировании морфологического типа человека. Именно поэтому у высоких родителей обычно рослые дети и, наоборот, у невысоких — низкого роста.

Ученые утверждают, что роль наследственности для роста велика, но не фатальна. При неблагоприятных условиях (белковый Дефицит в питании, недостаток некоторых микроэлементов и т.д.) Может произойти задержка роста, и генетическая программа в таком случае реализуется неполностью.

75

Антропологам хорошо известен тот факт, что в период мировых войн антропометрические показатели бывают хуже, чем в мирное время.

При особенно неблагоприятных, экстремальных условиях окружающей среды генетическая программа роста и развития может быть не реализована (дети растут в неадекватных человеческой жизни условиях). Воспитанию должна предшествовать определенная морфофункциональная зрелость организма. И если этой основы нет, то педагогическое воздействие будет неэффективно.

В то же время воспитательный процесс стимулирует рост и развитие отдельных органов и систем. И хотя у ребенка имеется генетически закодированная программа их развития, она может не реализоваться, если нет стимульного влияния среды. Для развития речи, например, или сложнокоординированного движения (это функции чисто человеческие) ребенку необходимы общение и тренировки в социальной среде.

Таким образом, рост и развитие организма обусловлены генетическими и средовыми факторами. Например, масса тела зависит в большой степени от средового фактора, тип высшей нервной деятельности — от генетического фактора.

Развитие моторики (сила, быстрота и т.д.), вегетативные функции (частота пульса, жизненная емкость легких) зависят от среды, и поэтому в большей степени поддержание их регуляции происходит в ходе целенаправленного воздействия на организм ребенка.

Периодичность в изменении ростовых процессов (акселерация, децелерация). Это еще одна закономерность, оказывавшая серьезное влияние на процессы роста и развития детей в последние десятилетия двадцатого столетия.

Акселерация — ускорение темпов роста и развития детей и подростков по сравнению с предшествующими поколениями.

У детей и подростков в 50 — 80-е годы XX века процесс биологического созревания наступал несколько раньше, чем у предыдущих поколений. Так, например, масса тела новорожденных в среднем увеличилась на 100—130 г, а длина тела на 12—15 см. Возросло число случаев преждевременных родов, при которых рождались вполне зрелые дети. На год раньше, чем это происходило в начале XX века, у детей сменялись молочные зубы на постоянные.

Наиболее ярко акселерация проявлялась в подростковом возрасте. В связи с более ранним половым созреванием окончательное окостенение скелета и прекращение роста тела завершалось у девочек к 16—17 годам, у юношей к 18—19 годам (раньше — к 21—23 годам).

Однако к концу XX века отечественные и зарубежные специалисты стали отмечать снижение темпа акселерации. Более того, ряд

76

ученых (Р. Я. Тонкова-Ямпольская и др.) стали говорить о децелерации.

По данным Р. Я. Тонковой-Ямпольской, уже в начале 90-х годов показатели физического развития детей, особенно масса тела, стали уменьшаться. В 1991 году 9 % родителей отметили у своих детей отставание массы тела от нормативных данных; в 1996 году — на это указали уже 15% и в 1997 году — 16,9% родителей. Среди школьников дефицит массы тела в 1991 году наблюдался у 12,4 % мальчиков и 13 % девочек в возрасте 17 лет, в 1997 году — соответственно у 18,8 % и 19,8 %.

Таким образом, к концу 90-х годов появилась тенденция к децелерации, т. е. замедлению темпов роста и развития подрастающего поколения. За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых.

Процессы акселерации и децелерации многие физиологи связывают с теорией А. Л. Чижевского о взаимосвязи всех процессов, протекающих в организме, в том числе ростовых, с влиянием космических излучений, которые могут быть более или менее интенсивными.

§ 2. Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста

В дошкольном возрасте развитие ребенка происходит динамично и вместе с тем неравномерно, хотя в целом относительно высокими темпами. Характерной особенностью этого возраста являются значительные индивидуальные различия в темпах возрастного развития. Это предъявляет большие требования к педагогическому процессу, и особенно к деятельности воспитателя по физической культуре в дошкольных учреждениях.

Для изучения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста важное значение имеют знания о возрастных особенностях развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, морфологических и функциональных изменениях мышечной системы.

В раннем и дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности *центральной нервной системы*, происходят основные дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, на основе уже имеющихся образуются новые, более сложные условные рефлексy.

Следует учитывать способность центральной нервной системы ребенка сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда понятна способность детей быстро и легко запоминать показанные им движения. Однако для закрепления и

77

совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения.

Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. Причем очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно.

Развитие *опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат) у детей до 7 лет еще не окончено. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. В этот период почти каждая из 206 костей скелета продолжает значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет еще в отдельных местах хрящевое строение (кости рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника).

Поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, за правильным положением тела во время сна, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза, конечностей. Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения — бег, лазание, прыжки — стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

Формирование костного скелета продолжается до периода полового созревания.

Мышечная система у детей развита значительно слабее, чем у взрослых. Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста составляет 20—22% по отношению к массе тела, что в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, и по мере его роста наряду с удлинением происходит рост мышц в толщину.

Скелетная мускулатура ребенка до 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. При чрезмерных нагрузках происходит расслабление волокон и могут образоваться грыжи (пупочные). У мальчиков 6 лет слабо развито паховое мышечное кольцо, поэтому возможно образование паховых грыж.

78

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти; поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

Хотя уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастают сила и работоспособность мышц, дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное стояние или сидение). Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, надо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений.

Ощущение увеличения мышечной массы нередко приводит к переоценке детьми своих возможностей, в связи с чем возникает необходимость особого контроля за правильным проведением физических упражнений. Чтобы препятствовать задержке роста костей в длину, в процессе физического воспитания, следует избегать упражнений, которые способствуют чрезмерному развитию мышечной силы. Чтобы помешать преимущественному росту каких-либо определенных мышечных групп, при распределении программного материала надо стремиться использовать физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц.

Таким образом, на протяжении школьного возраста происходят существенные качественные изменения, связанные и интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей, развитием двигательного анализатора. Эти изменения позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

§ 4. Обучение бегу

Методика обучения бегу

Возраст	Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движению
1	2	3	4
Младший дошкольный возраст Средний дошкольный возраст	Малыши еще не могут хорошо оттолкнуться от земли, пола, бегут тяжело, шаг у них мелкий, координация движений не у всех хорошо развита. Трудным для детей является коллективный бег Трудности в беге группой. Некоторые дети по-прежнему наступают на всю ступню	Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками Учить детей бегать в определенном направлении Учить детей использовать все пространство комнаты или площадки Упражнять в беге с остановками на сигнал воспитателя, с поворотом Приучать детей бегать легко, естественно размахивая руками Учить детей бегать в определенном направлении	Обращать внимание на осанку детей во время бега. Длительность бега в младших группах составляет 30—40 с. Бег нужно чередовать с другими движениями, так как дети быстро устают. Обращать внимание на легкость бега, координацию движений. Учить бегу целесообразно небольшими группами. Бег сочетать с отдыхом. Каждый ребенок бежит в своем темпе, стараясь не наталкиваться на других — при беге стайкой в указанном направлении Особое внимание обращать на
Старший дошкольный возраст	Сравнительно высокий уровень координации движений, что дает возможность выполнять сложные упражнения	Воспитывать выносливость, ловкость, быстроту, внимание Создавать привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями	Предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений — ходьбой, прыжками и др. Добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет 2—3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге на скорость (20—30 м). Более продолжительным становится бег в медленном темпе (1,5—2 мин)

Техника выполнения основных видов бега в дошкольном возрасте

Виды бега	Техника выполнения
Обычный бег	Бег свободный, легкий, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед—вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. Согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперед, голова на одной линии с туловищем, грудь и плечи развернуты
Бег на носках	Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс
Бег с высоким подниманием колен	Бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс
Бег широким шагом	Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета. Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые
Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу)
Бег скрестным шагом	Выполняется захлестом почти прямых ног: правой—влево, левой—вправо
Бег прыжками	Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед—вверх
Бег в быстром темпе	Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед—вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед
Медленный бег	Выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены
Челночный бег	Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте

Примерные упражнения в беге

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Бег в колонне	Бег в колонне по одному и парами	Бег на носках
Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку	Бег в разных направлениях с ловлей и	Бег отводя назад ноги, согнутые в коленях
Бег за предметом или с ним	предметы	Бег широким и мелким шагом
Бег в разных направлениях		Бег поднимая вперед прямые ноги
Бег с одной стороны площадки на другую		Бег высоко поднимая колени
Бег по прямой и извилистой дорожке	Бег по узкой дорожке, между линиями	Бег прыжками
	Бег широким шагом	Бег с выполнением задания
Бег между линиями	Бег в быстром темпе (расстояние 15—20 м)	Бег в сочетании с другими движениями (с ведением мяча, со скалкой, прыжками)
Бег с остановкой	Бег в медленном темпе (1—1,5 мин)	Бег из разных стартовых положений
Бег со сменой направления	Бег в чередовании с ходьбой (40—60 м)	Бег в быстром темпе (10 м)
Бег с ловлей и увертыванием		Бег на скорость (20—30 м)
Бег в медленном темпе (50—60 с)		Челночный бег (5 раз по 10 м)
Бег в быстром темпе (расстояние 10 м)		Чередование ходьбы и бега (на 3—4 отрезках пути по 100—150 м каждый)
		Бег в среднем темпе по пересеченной местности (150—300 м)
		Медленный бег (1,5—3 мин)

§ 9. Подготовительные и подводящие упражнения

Использование подготовительных и подводящих упражнений при обучении движениям

Понятие	Характеристика
Подводящие упражнения	Ребенок невольно принимает нужное положение тела, выполняет движение определенным способом. Так появляются именно те мышечные ощущения, которые соответствуют описанию, объяснению движения
Характерная особенность подводящих упражнений	Они должны быть сходными по своей структуре с разучиваемым движением в целом или с какой-то его частью
Структура упражнения. Принцип подбора подводящих упражнений	В каждом движении есть наиболее важная часть, определяющая его структуру, — ведущее звено и дополнительные части. Вначале подбираются подводящие упражнения, близкие к ведущему звену данного движения, затем, при их закреплении, совершенствовании — близкие к дополнительным
Количество упражнений	Подводящие упражнения нельзя повторять многократно и доводить таким образом до навыка. Искаженное усвоение какой-либо детали затруднит обучение целостному действию. Роль подводящих упражнений часто подсобная, поэтому достаточно нескольких повторений (примерно 4—6 раз) для того, чтобы понять способ выполнения движения
Способ организации подводящих упражнений	Фронтально, то есть во вводной части или в общеразвивающих упражнениях
Назначение подводящих упражнений	Они нужны преимущественно для новых, неосвоенных движений. При систематическом применении подводящие упражнения способствуют быстрому и успешному обучению
Отличие подводящих упражнений от подготовительных	Цель подготовительных упражнений — общая подготовка, повышение функционального уровня органов и систем, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Подводящие упражнения имеют более узкое назначение — они помогают овладеть техникой данного двигательного действия

Примеры подводящих упражнений

Для обучения прыжкам	Для обучения бегу	Для обучения лазанию по гимнастической стенке	Для обучения метанию
Подскоки на месте с постепенным усилением отталкивания — ноги в воздухе, прямые, приземление мягкое на носки с небольшим разведением коленей («Кто выше подпрыгнет», «Достань до ленточек», «Задень погремушки»)	Перешагивание через рейки, положенные на пол, с постепенным увеличением расстояния («Кто сделает меньше шагов?»)	Лазание по полу на четвереньках с ускорением темпа	Повернуться слегка в сторону, руку с мешочком поднять вверх, сделать резкий мах от плеча прямой рукой вниз, не бросая мешочек
Подпрыгивание на полянке выше травы — колени в воздухе сгибаются, приземление на носки с небольшим разведением коленей	Бег широким шагом с носка («С кочки на кочку», «Следопыт», «Из следа в след», «Из кольца в кольцо»)	Лазание на четвереньках через пролеты лестницы, приподнятой над полом	Повернуться в сторону, руку с мешочком, слегка согнутую в локте, поднять вверх, на сигнал сделать резкий бросок
Прыжки вприсядку, разведя колени	Бег с высоким подниманием коленей (бег через рейки, положенные на кубы)	Подпрыгивание на месте с поочередным перекрестным подниманием рук и ног	Исходное положение то же; на расстоянии 2—3 м натянута веревка. Сделать резкий бросок, мешочек должен пролететь над веревкой
Пружинистые приседания с разведением коленей	—	—	—
Перепрыгивание в зале через невысокие бруски	—	—	—