

Лазание 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 желательно 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 вперёд, 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.

Перемещение рук и ног во время ползания может быть одноименным 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.

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. При выполнении этих упражнений взрослый стоит рядом и в случае необходимости оказывает помощь.

Подлезание под веревочку (палку, которая лежит на сиденье двух стульев) и пролезание в обруч дети этого возраста выполняют боком и грудью вперед. Пролезаю и подлезая грудью вперед, ребенок подходит к снаряду, делает шаг вперед, немного приседает, перемещает вперед голову и туловище, а затем вторую ногу. 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.

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.

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.