

Не мешайте детям лазать и ползать!

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 лазании представляют значительную сложность, поэтому от них еще рано требовать лазания 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. Пролезая 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.

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

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. 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.

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.
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.

Упражнения для детей 6 лет

1. Лечь лицом вниз на траву или коврик (в комнате) и проползти по-пластунски 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 по-пластунски 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. Пролететь 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.

ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!