


ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛЕТОМ

В теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Природа создает такое многообразие условий, что одни и те же движения могут быть выполнены в огромном количестве вариантов: например, ходьба и бег по узкой или извилистой дорожке, между деревьями, по песку, высокой траве, мелкой воде, с горки на горку, под низко опущенными ветками деревьев и т.п. Бросать вдаль или вверх шишки, палочки, мелкие камешки, картонные круги можно более разнообразными способами: из – за спины, из – за головы, снизу, сбоку, косо вверх. О хорошей степени владения движениями можно судить по тому, насколько эффективно дети используют их не только в привычной обстановке, но и в изменяющихся условиях среды. Например, сумеет ли ребенок пробежать по извилистой травяной дорожке, перепрыгнуть через канавку или камень, смело пройти по узкому мостику, спрыгнуть с пенька, подлезть под низко опущенные ветки кустарника.

Использование природных условий эффективно еще и тем, что значительно расширяются двигательные возможности детей, обогащается их двигательный опыт. Например, очень интересно и полезно бросать мелкие камешки в пруд, выполняя бросок снизу, сбоку, а не только способом из – за головы. А для того, чтобы метнуть картонный диск или «летающую тарелку» как можно выше, надо широко размахнуться, сделать резкий бросок, косо направленный снизу вверх.

Не следует чрезмерно опекать детей, отстраняя от них доступные для преодоления препятствия. Способствует совершенствованию разнообразных двигательных умений, помогает воспитывать самостоятельность, смелость, находчивость, взаимопомощь, использование естественных препятствий. Обучение детей умению справляться с неожиданно или редко встречающимися трудностями в значительной мере снизит вероятность получения ими травм на прогулках в лесу, на лугу, на поляне. Кто бы ни запрещал прыгать с высоты, детей всех возрастов, даже и самых маленьких, неудержимо влечет возможность спрыгнуть с пенька, дерева, скамейки. И если не научить ребенка спокойному уверенному приземлению на обе слегка согнутые в коленях ноги, умению соразмерять свои усилия в соответствии с препятствием, не исключены нежелательные последствия. Такие же явления



наблюдаются и при сбегании с горки – чаще всего при этом падают дети, бегающие неуверенно, боязливо, не имеющие достаточного опыта в таком естественном для ребенка движении.

Как и в любой деятельности, в подборе упражнений необходимо соблюдать постепенность и последовательность, индивидуальный подход, страховку и помощь в необходимых случаях.

Ходьба и бег по траве, высоко поднимая ноги, по песку, по мелкой воде, по тропинке прямой и извилистой, на горку и с горки, между кустами и деревьями. Пройти по доске или бревну прямо и боком, по узкому мостику, земляному валу, перешагивать через палки.

Идти по корням, перешагивая с одного на другой. Идти, приставляя пятку к носку. Бег за каталками, обручами, друг за другом.

Медленный бег в спокойном темпе для детей 3-4 лет – до 1 минуты, для детей 6-7 лет – до 2-3 минут.

Лазанье: на четвереньках на горку и с горки; по доске, скамейке, бревну. Подлезть под низкие ветки; пролезть между рядом стоящими деревьями. Перелезть через бревно, дерево, заборчик. Влезть на пенек. Обхватив дерево, обойти вокруг него.

Прыжки: на двух ногах вперед, дотягиваясь до ветки, ленточки. Прыжок с места и с разбега в длину через палку, небольшую канавку, лужу, невысокие кочки; прыжки в высоту с места и с разбега и др.

Метание в цель. Метание в горизонтальную и вертикальную цель – любимое занятие ребят. Метают на дальность шишки, палочки, мячи через куст, дерево, в воду, играя в игру «Кто дальше бросит?». Целесообразно использовать для метания вверх шишки, картонные диски, «летающие тарелки». С большим интересом проходят игры с катанием, бросанием и ловлей мяча.

Упражнения и игры с мячом способствуют развитию точности движений, глазомера, укрепляют мелкие мышцы руки. Большой мяч катают, бросают и ловят руками; маленький мяч метают вдаль и в цель, бросают и ловят одной рукой.

Скакалка, или сплетенный в виде косички шнур длиной 100-120 см, используется для упражнений в разных движениях. Через шнур, подвешенный на высоте 10-20 см, ребенок перешагивает или перепрыгивает. Если поднять повыше (примерно на высоту коленей ребенка), тогда под ним дети подлезают на четвереньках, перелезают через вверх, перенося сначала руки, затем ноги. Шнур, натянутый еще выше, ребенок держит руками, стоя на носках, и идет, перехватывая руками. «Сложи кучку» - такое задание дается



босому дошкольнику, и он активно двигает пальцами ног, тренируя этим мышцы стопы.

Прыжки со скакалкой – прекрасное упражнение, развивающее чувство ритма, прыгучесть, способность одновременно выполнять разные по координации движения, варьировать их.

Успешность овладения прыжками во многом зависит от правильного выбора длины скакалки в зависимости от роста ребёнка. Это делается так: ребёнок встаёт на скакалку обеими ногами, концы скакалки (не считая ручек) должны доходить до пояса. При малой длине, когда скакалка даже не касается пола, ребёнок не может через неё перепрыгнуть. При большой длине скакалка запутывается, не получается чёткое её вращение. Скакалка не должна быть слишком лёгкой. Чем хуже у ребёнка получаются прыжки, тем более ограничено для него количество прыжков. Хорошо владеющий скакалкой дошкольник может прыгать 1,5 – 2 минуты. В этом случае у него воспитывается чрезвычайно нужное качество – выносливость. Прыжками через скакалку должны овладеть и мальчики.