

*Газета для детей и их родителей*



# "Радуга"



Тема номера:  
**«Развитие  
основных видов  
движения»**



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. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

**Бег** относится к основным видам физических упражнений. При беге активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а следовательно, он имеет большое оздоровительное значение. Это один из наиболее важных видов упражнений, применяемых на занятиях физической культуры. Он оказывает разностороннее воздействие на организм дошкольника, способствует гармоничному развитию. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни ребёнка. Именно бег входит в содержание многих видов движений: прыжки с разбега, выполнение спортивных упражнений, умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребёнка дошкольника - игре.



## Бег



Для развития выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Для детей старших групп продолжительность бега составляет 2-3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в подвижные игры. С детьми 5-6-летнего возраста ведется специальная работа над развитием у них двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20-30 м или повторяют 3-4 раза быстрый бег на 10 м. У детей 6-7-летнего возраста расширяются возможности воспитания выносливости. Детям предлагают пробегать в среднем темпе по пересеченной местности дистанцию 200-300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100-150 м повторяется 3-4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2-3 мин

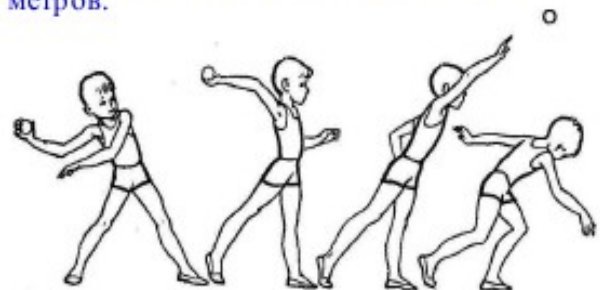
## Метание

Большую сложность у детей вызывает метание мешочков вдаль. Давайте поможем ребенку вместе. Вы, наверное, спросите: «А как же правильно бросать мешочки вдаль?» На этой страничке вы подробно **Упражнения** в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища.

### **Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя**

Испытание проводится на равной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вперед за произведенным броском. Делаются 3 попытки.

**Метание выполняем мешочком, весом 200 грамм.** Обратите внимание на силу броска и траекторию полета. Норматив для детей 6-7 лет: девочки 6-9 метров, мальчики 8-10 метров.



Дети очень любят прыгать. Кто-то любит прыгать на скакалке, а у кого-то лучше получаются прыжки в длину с разбега, или с места. У каждого вида есть свои особенности. Более подробно мы расскажем о прыжках в длину.

## Прыжки

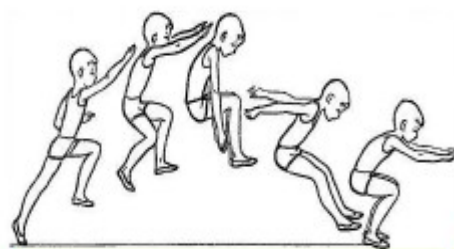
Предлагаем Вам рассмотреть все этапы прыжка, обратить внимание на толчок, полёт и приземление.

Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия – бумажная полоска, две палочки, небольшая канавка и т.п. Их введение активизирует детей. Постепенное увеличение препятствия, в соответствии с возрастающими силами ребенка, вызывает у него стремление правильно прыгнуть, придает ему уверенность, развивает смелость, решительность

**Прыжки в длину с места.** Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед — в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

Для детей старшего возраста наиболее сложным элементом в данном движении является **приземление**. Стремясь прыгнуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание акцентируют на мягком и устойчивом приземлении.





**Прыжок с разбега** относится к одному из наиболее сложных видов основных движений у дошкольников. Поэтому его начинают изучать с 5—6 лет. В длину с разбега прыгают таким образом: разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче; отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед — вверх; в фазе полета ноги сгибают в коленях и перед приземлением выносят вперед; приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед — в стороны

**Основные ошибки** у детей на начальном этапе разучивания данного прыжка — неумение совместить разбег с энергичным отталкиванием; быстро подтянуть толчковую ногу к маховой; неустойчивость приземления.

## Прыжки через скакалку -

Прыжки через скакалку - это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогают развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию движений. Эта форма двигательной активности доступна всем, в том числе и детям, может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении

### Прыжки через длинную скакалку



Прыжки через неподвижную скакалку



Прыжки боком через неподвижную скакалку



Пробегания и выбегания через вращающуюся скакалку



Прыжки через вращающуюся скакалку

### Прыжки через короткую скакалку



Вращения скакалки в разных плоскостях



а) Прыжки на одной ноге  
б) Прыжки на двух ногах



Прыжки с ноги на ногу



Прыжки, вращая скакалку вперед или назад

Подвижная игра - как вид деятельности ребенка-дошкольника, помогающая ему совершенствовать основные виды движения.

## Подвижная игра



«Утки – охотники»



«Удочка»



«Третий лишний»

Одна из важнейших задач физического воспитания дошкольников – укрепление их здоровья, снижение заболеваемости. Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма ребенка. Она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности. Исследованиями установлено, что уже в дошкольном возрасте отмечается недостаточная двигательная деятельность, т. е. гиподинамия, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья ребят. Вот почему для детей необходимы занятия физическими упражнениями, бегом, подвижные игры. Повышенная двигательная активность способствует активизации всех основных физиологических функций организма. Усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается обмен веществ. Активная мышечная деятельность содействует развитию костно-мышечного и связочного аппаратов, улучшает координацию движений, совершенствует функции центральной нервной системы. Упражнения для различных мышечных групп способствует формированию правильной осанки, профилактики у детей.



**Давайте попробуем развивать физические качества ребенка вместе!**

## Задача для родителей

Представим обычный день. Мама и папа спешат на работу, подъезжая на машинах к детскому саду. Быстро выходят из машины, открывают заднюю боковую дверцу, а там удобно расположился ребенок, которого довели практически до крыльца. Обратное тоже многих увозят на машинах. Вопрос. Как много ваш ребенок двигается вне детского сада?!



Как можно повысить двигательную активность ребенка в семье? Одним из средств являются пешие прогулки на природе, в парке...

**А что предложите вы?.....**