**Методика обучения основам гимнастики**

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

1. ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

3. ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

4. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**ВВЕДЕНИЕ**

Теория физического воспитания - наука об общих законах управления физическим совершенствованием человека. Овладение теорией позволяет правильно подходить к рассмотрению конкретных вопросов физического воспитания во всех звеньях.

Теория физического воспитания изучает цель, задачи, черты, принципы советской системы физического воспитания, вскрывает связь физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания -умственным, нравственным, эстетическим и трудовым. Большое внимание уделяется изучению средств физического воспитания, раскрытию принципов, методов и приемов обучения физическим упражнениям, формированию двигательных навыков и развитию физических качеств, разработке общих основ спортивной тренировки, методики различных форм занятий физическими упражнениями (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижная игра и др.), а также планированию и учету работы по физическому воспитанию. Кроме того, выявляется специфика физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста, молодежи, взрослых и пожилых людей.

Теория физического воспитания вооружает практику едиными теоретическими основами и этим помогает ее дальнейшему совершенствованию.

В теории физического воспитания используются следующие основные понятия: физическое развитие, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое образование, физические упражнения, спорт, физическая культура, физкультурное движение и др.

Освоение понятии позволит студентам понимать специальную литературу, грамотно выполнять письменные задания, а также использовать их в устном общении с детьми и взрослыми.

Понятия, которые используются в настоящее время, возникли в разные эпохи исторического развития общества. Содержание их углубляется, уточняется по мере развития науки о физическом воспитании и ее практического осуществления.

**1. ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Гимнастика—понятие широкое, определяемое как одно из основных средств и методов всестороннего физического воспитания. Она является обязательным компонентом базового физического воспитания1.

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека, усиливающих его основные физиологические процессы, способствующих его гармоническому развитию. Путем гимнастических упражнений формируются жизненно необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются основные физические качества - ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Гимнастика применяется с самого раннего детства и продолжается во всех возрастных периодах жизни человека.

Задачей гимнастики является укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности человека к многообразной деятельности. Помимо этого, гимнастика имеет специфические задачи: формирование правильной осанки, профилактика и коррекция различных деформаций тела, восстановление работоспособности двигательного аппарата после перенесенных травм, воспитание умения владеть своими движениями.

Гимнастика как метод физического воспитания. В гимнастике могут быть использованы весьма разнообразные физические упражнения, способствующие решению задач всестороннего физического воспитания. В ней могут применяться любые движения и двигательные действия в соответствии с педагогическими задачами и психофизиологическими особенностями организма. В гимнастике можно осуществлять относительно точное избирательное воздействие на строение и функции организма. Характерные для гимнастики методические приемы позволяют с помощью физических упражнений оказывать преимущественное воздействие на отдельные органы и отдельные мышечные группы, а такое развивать различные физические качества.

В гимнастике возможна относительно точная дозировка физической нагрузки: разнообразные упражнения используются и назначаются в соответствии с подготовленностью занимающихся и строгим учетом их влияния на организм.

В целях повышения эмоциональности занятий, воспитания эстетических чувств, ритмичности, точности и выразительности движений при проведении гимнастики целесообразно применять музыку.

В процессе обучения воспитывается умение оценивать своя двигательные возможности, выяснять общие закономерности двигательной деятельности. Это осуществляется путем распределения учебных заданий, широкого применения анализа и синтеза движений, комбинирования движений в новые двигательные действия и изучения разнообразных физических упражнений.

Гимнастика располагает специфическими средствами для осуществления воспитательных задач: требует точного, заранее обусловленного выполнения двигательных действий; имеет регламентированный распорядок занятий, особый стиль организации процесса обучения, предусматривающий сознательность и самостоятельность действий, развитие творческой инициативы. Все это служит воспитанию дисциплины, внимания, способствует укреплению воли и характера.

Таким образом, методы гимнастики дают возможность решать задачи общей физической подготовки, применять физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся и успешно осуществлять оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи физического воспитания.

2. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

В процессе развития советской системы физического воспитания постепенно уточнялись задачи гимнастики и определялись ее виды: 1) общеразвивающая, к которой относится основная гимнастика, гигиеническая и др.; 2) гимнастика со спортивной направленностью как один из видов базового спорта, обеспечивающая достижение массового уровня, повышение и сохранение общей физической подготовленности: спортивная гимнастика, атлетическая, художественная и др.; 3) прикладная—профессиональная, лечебная и др.

Общеразвивающая. Задачей основной гимнастики является гимнастика укрепление здоровья, общая физическая подготовка, направленная на совершенствование и закрепление двигательных навыков, воспитание правильной осанки, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение закаливания организма.

В содержание основной гимнастики входят: строевые, общеразвивающие и основные движения. При выполнении упражнений используются гимнастические снаряды и мелкий физкультурный инвентарь. Основная гимнастика содействует повышению функциональных процессов организма человека, его физическому развитию, совершенствованию разнообразных двигательных навыков, воспитанию физических качеств, умения самостоятельно и творчески пользоваться освоенными двигательными действиями в различной жизненной ситуации, правильно оценивать свои возможности, познавать основные закономерности двигательной деятельности, понимать значение приобретаемых знаний и навыков для жизни и деятельности.

Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление и сохранение здоровья человека, воспитание правильной осанки, совершенствование функций основных систем организма (дыхание, кровообращение, активизация обменных процессов). В качестве средств гигиенической гимнастики используются общеразвивающие и прикладные упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем и закаливанием организма. Гигиеническая гимнастика рекомендуется для детей всех возрастов. Задача спортивной гимнастики заключается в повышении и сохранении общей физической подготовленности. При этом существенно, что спортивные занятия строятся в зависимости от основной учебной или профессионально-трудовой деятельности. Базовый спорт как один из видов физической культуры представляет собой «процесс тренировок и состязаний в массовой практике спорта».

Художественная гимнастика предусматривает совершенствование движений и имеет спортивный характер. Основные упражнения художественной гимнастики органически связаны с музыкой, помогающей овладеть высокой пластичностью, координацией и выразительностью движений.

Содержание художественной гимнастики составляют строевые, общеразвивающие упражнения и некоторые основные движения а также различные танцевальные комбинации с предметами и бег предметов, проводимые под музыку.

Профессионально-прикладная гимнастика развивает и совершенствует двигательные навыки и качества, содействующие овладению определенной специальностью (высотник-монтажник шахтер, водитель транспорта и др.).

Итак, гимнастика, являясь одним из средств и методов физического воспитания, составляет неотъемлемую часть всех государственных программ физического воспитания для детей, юношества и взрослых в различных учебно-воспитательных учреждениях, лечебных заведениях и в самодеятельных физкультурных коллективах (на предприятиях, в учреждениях, на фабриках, заводах) и при индивидуальных занятиях.

**3. ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

физическое гимнастика воспитание дошкольный

Содержание основной гимнастики для детей составляют: основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

Значение основных движений. Основные — это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. Постоянным, необходимым компонентом этих движений является чувство равновесия.

Основные движения имеют динамический характер. Они вовлекают в работу большое количество мышц и повышают жизнедеятельность всего организма, активизируя все функциональные процессы, оказывая целостное влияние на организм, способствуя физическому развитию и оздоровлению ребенка.

Регулирующая деятельность нервной системы определяет совершенствование основных движений. В то же время отмечается обратная зависимость—совершенствование деятельности нервной системы под влиянием упражнений.

Развитие основных движений в условиях целенаправленного руководства связано с воспитанием познавательных, волевых, эмоциональных и психических процессов.

Основные движения содействуют воспитанию у ребенка различных ориентировок: в пространстве—ориентировка в направлении движения, удаленности и местоположения предметов, пространственных отношений между предметами, развития глазомерных оценок; во времени—длительность выполнения упражнений последовательность их отдельных фаз, выполнение движений в заданном или индивидуальном темпе; ориентировка при движении в коллективе—нахождение своего места при перестроении и построении всей группы, при движении врассыпную; ориентировка в различных изменяющихся условиях совместной деятельности. Все это способствует воспитанию умения учитывать окружающие условия и в соответствии с этим целенаправленно действовать.

Основные движения важны и в воспитании эстетических чувств: они содействуют формированию красивой, правильной осанки, четкости, выразительности и координации движений, умению действовать в коллективе и полностью использовать пространство.

Основные движения - сложные условные рефлексы, постепенно образующиеся в процессе воспитания и обучения. В течение всего дошкольного возраста основные движения развиваются, совершенствуются и закрепляются в двигательные стереотипы.

Многократное повторение движений в определенной последовательности, например при упражнениях в ходьбе, беге, метании и т. д., образуют между отдельными элементами каждого из этих движений временные связи. Суставно-мышечная сигнализация, начинающаяся от выполнения начального движения, непосредственно вызывает все последующие, которые закрепляются в систему, автоматизируются. Образовавшиеся при этом динамические стереотипы у детей обладают большой устойчивостью.

Однако в процессе обучения и развития основных движений у детей особого внимания требует постепенное формирование гибкого динамического стереотипа, способности быстрой перестройки, приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды. Это осуществляется путем выполнения различных вариантов упражнений, изменения заданий, темпа движений, условий, в которых они выполняются.

Основные движения делятся на циклические и ациклические. Характерной особенностью первых является постоянное выполнение однообразных циклов (круг), когда все тело и его отдельные части непрерывно возвращаются в исходное положение (например, ходьба, бег).

Движения циклического типа быстрее усваиваются и автоматизируются. Это объясняется регулярным повторением циклов, закрепляющим в систему последовательность двигательных элементов данного цикла. Повторяющаяся последовательность циклов, связанная с чередованием движений и соответствующими мышечными ощущениями при повторении их, вырабатывает ритм данного движения.

Движения ациклического типа не имеют повторных циклов (метание, прыжки). Каждое такое движение заключает в себе определенную последовательность двигательных фаз, имеет определенный ритм выполнения отдельных фаз. Движения ациклического типа требуют большей постепенности усвоения, чем циклические. При их выполнении необходима более сложная координация движений, сосредоточенность и волевое усилие.

Ходьба—основной, естественный способ передвижения чело- века, относящийся к типу циклических движений.

И. М. Сеченов раскрыл весь сложный акт механизма ходьбы. Непосредственным регулятором движений являются конкретные кожно-мышечные ощущения, первосигнальные раздражители. «В течение каждого шага есть момент, когда обе ноги касаются пола, и чувствование в этот момент опоры служит для сознания сигналом отслаивать от пола подошву одной ноги и прислаивать другую—сигналом, регулирующим правильное чередование деятельности обеих ног во времени и пространстве»2.

Задачей упражнений, формирующих правильный навык ходьбы, является воспитание у ребенка правильной осанки, устремленного вперед шага, согласованности движений рук и ног, содействующей уравновешиванию тела, формированию свода стопы.

Физическая нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при этом. Обычный, умеренный, бодрый темп ходьбы, вовлекая в активную деятельность большое количество мускулатуры, усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в целом способствует повышению обмена веществ. Несмотря на активную работу мышц, ходьба при условии определенной дозировки не утомляет ребенка. Это объясняется ритмичностью и автоматизмом ходьбы, чередованием в работе мышц моментов сокращения и расслабления, оптимальностью работы нервной системы: в то время как опорная нога выдерживает тяжесть всего тела и работает, другая, отделяясь от земли, производит маятникообразное движение, и в работе ее участие незначительно.

Спокойная ходьба, возникающая при замедлении темпа, способствует постепенному снижению физической нагрузки после интенсивных движений — бега, прыжков и т. д.— и приводит в норму повышенный пульс.

Наблюдается неравномерный темп движения: ребенок то идет быстро, почти бежит, то замедляет шаг. На втором году жизни каждый ребенок ходит в удобном для него темпе. На третьем году жизни содружественные движения рук и ног наблюдаются почти у всех детей; дети соблюдают направление, переходят от ходьбы к бегу.

Воспитатель обращает внимание на соблюдение каждым ребенком правильной осанки, координации рук и ног, регуляцию дыхания (3 шага—глубокий вдох; 4 шага—длительный выдох), уверенную, спокойную манеру ходьбы, умение изменять ее (не сгибая колен, в полуприседе, с высоким подъемом колена, широким шагом, на пятках и т. д.).

В целях совершенствования ходьбы, а также профилактики плоскостопия используется ряд специальных упражнений. Ходьба на носках выполняется на уменьшенной площади опоры и требует напряжения мышц голени и стопы, тем самым укрепляя свод стопы. Это упражнение вызывает короткий шаг, меньший взмах руки и способствует выпрямлению позвоночника. Ходьба на наружном крае стопы («косолапый мишка»). Ходьба крадучись, на полусогнутых ногах. Ходьба босиком по лежащей ребристой лесенке с захватыванием ее перекладин пальцами ног. Ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок.

В старшем возрасте применяется ходьба с высоким подниманием бедра, укрепляющая мышцы спины, брюшного пресса и ног, требующая сильного взмаха рук, способствующего развитию мышц плечевого пояса, укреплению связочного и суставного аппарата; ходьба окрестным шагом, развивающая ловкость; ходьба приставным шагом. Детям предлагается ходьба с различными заданиями, выполняемыми по сигналу,— на ориентировку в пространстве, изменение темпа, направления, с различными перестроениями, между предметами; ходьба с дополнительными движениями рук, с предметами; ходьба по уменьшенной площади опоры с постепенным подъемом в высоту, а также на различной высоте (мостики, доски, бревна), содействующая воспитанию чувства равновесия, выдержки, собранности, ловкости, экономии движений. Ходьба гимнастическая с носка, с, хорошим взмахом рук, укрепляющая мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, ног, стопы.

Дети седьмого года жизни при целенаправленном руководстве хорошо и свободно двигаются, имеют правильную осанку, координацию движений, ориентируются в различных условиях и пользуются в связи с этим различными приемами ходьбы, овладевают ее техникой. В целях совершенствования ходьбы им предлагаются более сложные упражнения: ходьба в приседе—ноги согнуты в коленях, при шаге нога ставится на стопу с пятки, затем с перекатом на носок выполняется отталкивание от плоскости. Ходьба выпадами - согнутая в колене нога выносится вперед, ставится на всю стопу и при шаге выпрямляется; другая нога—прямая, стоящая сзади на носке, производит толчок, руки произвольны. Кроме того, дети седьмого года жизни упражняются в ходьбе с закрытыми глазами (короткими шагами), ходьбе спиной вперед (при этих упражнениях следует обеспечивать ребенку безопасность).

Упражнения в ходьбе содействуют образованию динамического стереотипа, определяющего осанку при ходьбе или походку.

Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего периода дошкольного детства. С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы: увеличивается длина шага с 39 - 40 см у детей 4 лет до 51—53 см у детей 7 лет, соответственно уменьшается количество шагов в минуту со 170—180 до 150.

Бег—движение циклического типа. Как и ходьба, он характерен повторностью циклов, чередованием моментов опоры на плоскость, поочередным перенесением ног вперед, согласованностью движений рук. Однако у бега имеется и существенное отличие от ходьбы. Во время бега есть фаза полета, когда обе ноги бегущего находятся в отрыве от почвы. Момент полета усиливает быстроту передвижения человека, увеличивает длину шага, давая возможность двигаться вперед по инерции с расслабленными мышцами. Упражнения при обучении бегу направлены на выработку легкого, быстрого, свободного, устремленного вперед движения с хорошей координацией рук и ног. В процессе бега происходит попеременное сокращение и расслабление большого количества мышечных групп. При беге резко возрастает расход энергии, поэтому увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения, газообмен. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию, совершенствованию функции центральной нервной системы, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Быстрый, интенсивный бег должен заканчиваться постепенным снижением физической нагрузки—переходом на ходьбу с последующим замедлением, что содействует приведению пульса к норме. Резкий переход от быстрого движения к статике (стоянию или сидению) в силу недостаточной тренированности сердечно-сосудистой системы вызывает нездоровые явления, что необходимо учитывать в работе с детьми.

В целях совершенствования качества бега у детей, как и при ходьбе, целесообразно использовать различные виды: бег на носках, бег широким шагом, бег с высоким подниманием бедра, тренирующий мышцы брюшного пресса, спины и стопы; легкий, ритмичный бег под музыку, влияющий на воспитание координации и легкости движений; бег с различными заданиями, выполняемыми по сигналам; бег между предметами и с предметами (скакалки, обручи); бег с преодолением препятствий и на ограниченной плоскости (очерченные границы), челночный бег, содействующий приобретению ориентировки в пространстве и координации движений; бег наперегонки; бег с увертыванием и ловлей, врассыпную, служащий хорошим упражнением для ориентировки в пространстве и в коллективе, воспитывающий ловкость и быструю реакцию на изменение в окружающей обстановке.

Воспитательное значение упражнений в беге состоит в приобретении детьми многообразных полезных ориентировок.

На физкультурных занятиях бег проводится в соответствии с планом занятий в различном темпе: 1) в быстром (20 м 2—3 раза с перерывами), который воспитывает быстроту скоростно-силовых качеств и повышает функциональные возможности детей; 2) в умеренном (со средней скоростью) 80—120 м в чередовании с ходьбой (2—4 раза), который содействует воспитанию общей выносливости; 3) в медленном до 400 м по пересеченной местности, который также является важным средством воспитания общей выносливости.

Лазанье относится к типу циклических движений. Процесс влезания и слезания имеет некоторую кратковременную повторность элементов, сходных с ходьбой: поочередное движение рук и ног с моментом опоры каждой ноги на рейки лестницы и задержки обеих ног на них. Непрерывность повторения циклов при лазанье определяется высотой гимнастической стенки: 1— 1,5—2 м.

Дети дошкольного возраста овладевают следующими видами лазанья: подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазанье по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке, веревочной лесенке, канату и шесту.

Когда ребенок становится достаточно самостоятельным, ему предлагаются упражнения в лазанье по наклонной и вертикальной гимнастической лесенке высотой 1 м.

При систематическом обучении дети старшей и подготовительной групп лазают быстро и ритмично с выполнением дополнительных заданий (влезть на трибуну и перешагнуть на другой ее пролет, достичь площадки на трибуне и поднять флажок, забраться на самый верх трибуны с разбега — игры «Обезьянки и охотники», «Ловишки с лентами» и др.).

Эти упражнения во всех возрастных группах должны проходить под непосредственным наблюдением воспитателя.

Детям старшего возраста доступно лазанье по шесту и канату. Это—циклическое движение. Вначале ребенок, стоя вплотную к канату (шесту), совершает хват руками, поднятыми вверх, затем виснет на прямых руках, подтягивает согнутые в коленях ноги и упирается стопами о канат (шест). Затем ребенок выпрямляет ноги, тело подается вверх, руки одновременно сгибаются в локтях. Только после этого совершается перехват каната (шеста) выше головы поочередно каждой рукой. Этим заканчивается цикл при влезании. Такая же последовательность, только в обратном порядке, сохраняется при слезании. Съезжание с каната, шеста вниз не допускается (учитывается легкая ранимость рук и ног ребенка при трении).

Сначала дети обучаются качаться на канате и шесте, имеющих незакрепленный нижний конец, затем учатся влезать на неподвижный, закрепленный в землю шест. Воспитатель должен удерживать кистями своих рук стопы ребенка, чтобы они не соскальзывали. После этого дети осваивают лазанье по канату.

Ежедневное упражнение в лазанье обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений. Для этого рекомендуется в групповых комнатах устанавливать гимнастические лестницы хотя бы в один пролет, а на участке—трибуны с вышками, заборчики, стойки с канатами и шестами. В процессе лазанья воспитываются необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность, ловкость.

Детям-дошкольникам не рекомендуется долго виснуть на руках: это вызывает длительное статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок, утомляет нервную систему. Однако непродолжительные висы на турниках разной высоты, гимнастической стенке могут использоваться, начиная с 5-летнего возраста, но не дольше 1—1,5 с и чередоваться с опорой тела на ноги. Такие упражнения укрепляют мышечную систему плечевого пояса и способствуют формированию правильной осанки.

Прыжки. Прыжок—движение ациклического типа, в нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из четырех фаз: 1) подготовительной—принятие исходного положения, или разбег; 2) основной отталкивание; 3) полет и 4) заключительной—приземление.

Подготовительная фаза при прыжке с места заключается в приседании, понижающем общий центр тяжести тела, отведении рук назад в целях более сильного взмаха при толчке, растягивании мышц ног для лучшего их сокращения в следующей фазе.

При прыжках с разбега—ускоряющийся разбег, безостановочный переход к отталкиванию одной ногой.

Основная фаза—отталкивание и полет. Первое связано с сильным сокращением разгибающих мышц, обеспечивающим начальную скорость полета и правильное направление; второй придает нужное положение телу при подъеме и подготовку к приземлению.

Заключительная фаза—приземление, окончание полета без резкого сотрясения и толчков. Чтобы сохранить при этом равновесие, необходима координация всех движений.

При прыжке в длину с места (не менее 100 см) и с разбега (не менее 180—190 см) приземление происходит сразу на обе ноги, с пятки на всю стопу.

Прыжок в высоту с места (через шнур, небольшой кубик) и с разбега (не менее 50 см) требует приземления вначале на носки с последующим перекатом на всю ступню, что позволяет стопе играть роль амортизатора.

При прыжках в глубину (спрыгивание) приземление происходит на носки с последующим опусканием на всю ступню.

Мягкость приземления на полусогнутые ноги обеспечивает постепенное движение силы толчка от сустава к суставу и предохраняет от сотрясений внутренние органы и головной мозг, а также стопу от уплощения. В процессе систематических упражнений у детей постепенно складывается необходимая координация движений. При этом важную роль играют условнорефлекторные двигательные реакции, связанные с проприоцептивной чувствительностью, вестибулярным аппаратом, зрением. Прыжки требуют определенного уровня развития коры головного мозга, крепости костей конечностей, эластичности мышц и глазомера. Развитие всех указанных качеств происходит в процессе упражнений: они тренируют двигательные центры коры, улучшают их функции и в связи с этим способность управления движениями.

Физиологическое воздействие прыжков на организм весьма значительно, поэтому при проведении упражнений с детьми необходимо соблюдать дозировку, применять подводящие к прыжкам упражнения и внимательно следить за состоянием всех детей.

При обучении основное внимание отводится мягкому приземлению. Постепенно вводятся простейшие упражнения, подготавливающие детей к овладению в дальнейшем техникой прыжка (параллельная постановка ног в исходных положениях, сгибание ног в колене—«пружина», свободное движение рук). Увеличивается расстояние (не менее 70 см).

Дети седьмого года жизни в достаточной степени овладевают техникой разнообразных прыжков. Отмечается легкость, ритмичность, согласованность движений рук и ног, более энергичное отталкивание, увеличение полетности и дальности полета, мягкость. приземления.

Наряду с прыжком в высоту (не менее 5О см) с прямого разбега дети легко овладевают прыжком в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Дети 7 лет предпочитают этот способ выполнения прыжка в высоту и преодолевают им высоту на 3—5 см выше, чем с прямого разбега (О. Г. Аракелян, Л. В. Карманова). При боковом разбеге длина его равняется 5—7 шагам. При толчковой левой ноге разбег производится справа (и наоборот), разбег равномерный, заканчивается стопорящим (постановка ноги на пятку) шагом 'толчковой ноги, с которой начинается отталкивание. Одновременно делается взмах рук и взмах прямой маховой ноги вперед-вверх. При полете толчковая нога также выпрямляется, догоняет маховую ногу, создается образ «ножниц». Приземление происходит поочередно, вначале на маховую, а затем на толчковую ногу, на пятку с переходом на всю ступню.

Метание—движение ациклического типа. В дошкольном возрасте ребенку доступно метание вверх, вперед, вниз. Оно способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а также воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.

Метание может производиться на дальность и в цель. Первое должно предшествовать второму, так как при метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами; одновременно дети упражняются в силе броска в соответствии с расстоянием. При метании в цель внимание ребенка сосредоточивается на попадании предмета в указанную цель. В этом случае волевое усилие сочетается с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движения при обязательной глазомерной оценке расстояния.

Техника метания «из-за спины через плечо» правой рукой заключается в следующем: при исходном положении правая нога отставляется назад, немного шире плеч, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука полусгибается в локте перед грудью, левая опускается вдоль туловища. При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад,

При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед; в заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Правая нога приставляется к левой. Аналогично этому способу производится метание левой рукой.

Способ метания «прямой рукой снизу». При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела, и бросок происходит путем движения руки вперед-вверх. Способ метания «прямой рукой сверху». При исходном положении ноги расставлены немного шире плеч правая отставлена назад, правая рука (с мячом или мешочком)—вдоль туловища. При замахе правая рука проносится вверх-назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывает мешочек.

Способ метания «прямой рукой сбоку». Исходное положение—ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад правая рука с предметом вдоль тела. При замахе туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево-вперед, а правая рука продвигается вперед и выбрасывает кистью предмет.

Метание с разбега. Ускоряющийся разбег заканчивается окрестным шагом правой ноги и выпадом левой, т. е. исходным положением для метания. Разбег, окрестный шаг, выпад и бросок производятся слитно. При метании с разбега дальность броска у детей увеличивается на 2—2,5 м.

Подготовительной формой метания является бросание, а также катание, прокатывание и скатывание мяча (или другого предмета). Развитие навыка бросания начинается со второго полугодия жизни, когда у ребенка появляется умение выпускать предмет из руки, отталкивать кистью игрушку. К 9—10 мес. ребенок уже может бросать мяч вниз стоя, держась при этом за перила кровати или манежа. Бросание осуществляется как обеими руками, так и раздельно правой и левой рукой. Направление броска может быть вверх, в стороны, вперед, в горизонтальную и вертикальную цель. К концу второго года жизни у детей появляются элементы замаха во время броска. Если детей специально не обучать бросать левой рукой, то большинство из них преимущественно бросают правой рукой. В возрасте 2,5 лет и старше ребенок постепенно усваивает правильную технику движения при броске на дальность.

Умение бросать малые мячи в цель усваивается труднее. В данном виде движения необходимо скоординировать силу, направление броска с расстояния до цели и расположение самой цели. Для такой координации требуется развитие центральной нервной системы ребенка, наличие «мышечного чувства», точность зрительных восприятии, запоминание и воспроизведение движений.

В средней и старших группах разнообразные упражнения в метании (прокатывание, бросание и ловля, метание на дальность и в цель, перебрасывание через сетку) должны быть ежедневными, а мяч предоставлен детям в свободное пользование. Чем больше различных упражнений будет применяться, тем лучше дети овладеют приемами этого сложного движения.

В помещении и на участке детям должны быть предоставлены кольцебросы, мячебросы, кегли, серсо, городки, бадминтон, сетки, мячи, корзины, клюшки (зимой) для овладения некоторыми навыками игры в волейбол, баскетбол, хоккей.

Способность поддерживать равновесие. Чувство равновесия - необходимый постоянный компонент любого движения и сохранения любой позы. Развитие чувства равновесия происходит постепенно, в связи с совершенствованием функций коры головного мозга человека, уравновешивания процессов возбуждения и торможения, развития вестибулярного аппарата, мышечного чувства, помогающего оценить всякое изменение в положении и перемещении частей собственного тела.

Равновесие как сохранение устойчивого положения тела требует собранности внимания, координации движений, ориентировки в данных условиях, быстрой правильной реакции на них, смелости и самообладания. Поэтому упражнения в равновесии проводятся раньше движений, выполняемых в быстром темпе, с большой подвижностью,—бега, прыжков и т. д.

Чувство равновесия тренируется и проверяется в процессе упражнений на уменьшенной площади опоры, когда требуется удержать тело от падения, затормозить неловкие движения, например ходьба по узкой доске, бревну, рейке, ходьба на носках, стояние на одной ноге, остановка после бега и т. п.

Упражнения в равновесии вводятся с раннего возраста. Для того чтобы пройти по ограниченному пространству между двумя положенными параллельно шнурками (на расстоянии 20—25 см), от ребенка раннего возраста потребуется внимание, определенная координация движений, волевая собранность, соблюдение направления. В дальнейшем упражнения усложняются: предлагается пройти по доске, приподнятой на 15—20 см от пола, по наклонной доске, пройти по скамейке с перешагиванием через лежащий на ней предмет, разойтись с идущим навстречу по скамейке ребенком и т. п. Все эти упражнения вырабатывают необходимое чувство равновесия, умение владеть своим телом, координацию движений, ловкость, ориентировку в условиях, своевременную правильную реакцию. При достижении положительных результатов упражнения еще более усложняются: ребенок несет различные предметы (корзиночку, мяч, мешочек) на голове; поверхность, по которой он идет, вибрирует (покачивающееся бревно, поднятое на определенную высоту); ребенок идет по шнуру, ребрам лестницы; бежит с неожиданной остановкой, приседанием, фиксированием позы и т. п. Все эти упражнения даются в играх и на занятиях, а также используются в повседневной жизни (в самостоятельной деятельности детей).

Чувство равновесия совершенствуется и в спортивных упражнениях (скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на двухколесном велосипеде, на роликовых коньках).

Таким образом, все указанные выше упражнения, направленные на формирование основных движений, готовят ребенка к школе и многообразной жизненной деятельности.

Главным условием достижения благоприятных результатов в развитии основных движений у детей является обучение в соответствии с требованиями программы, учитывающими возрастные особенности развития и функциональные возможности организма детей дошкольного возраста.

**4. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

Утренняя гимнастика прежде всего имеет оздоровительное значение, так как состоит из упражнений, укрепляющих отдельные группы мышц туловища, которые удерживают позвоночник в правильном положении. К ним относятся также и мышцы стопы. Ежедневное проведение таких упражнений способствует формированию правильной осанки, предупреждает плоскостопие. Основные движения — бег и поскоки— обязательно включаются в утреннюю гимнастику, они усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ, и в конечном счете направлены также на оздоровление организма ребенка.

Особое значение приобретает утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе. Если у ребенка к семи годам не будут достаточно хорошо развиты мышцы туловища, то в школе ему будет трудно усидеть за партой 3—4 ч в день, сохраняя правильную осанку.

Воспитательное значение утренней гимнастики сводится главным образом к воспитанию организованности, дисциплинированности, собранности, формированию у детей привычки ежедневно начинать свой день с утренней гигиенической гимнастики, чтобы эта привычка сохранилась ив школьном, и в зрелом возрасте.