**Особенности развития у дошкольников основных видов движения.**

**ХОДЬБА**

Ходьба — одно из первых движений, которым овладевает [ребенок](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NJuSk5J4siCmgYaw5RE6ufla78-4UkmQcLe4uyxaL1NMObGT9lPBS-89OPED7YiGkA5fbdEmp7Qtaq4FMN4W*eF1dqLRJeeW1m*nuWyQiDhF7pjMUIi-OgwGhIvGDSFpnM3G*jLFF-AxlpsV80VKYdUL4CTxvxOcj*n4nZkyItwUftT3d5xLMcEW4DaVD5MqfQI6I1Rj*el2AI5reoRDyFfId3LyOXCUveDgjxi5r7YaDf8*F1-YTGkj3KhfGgmD1XrhGSU3j*VeJOLNFcHvrwd0hzutbV82mpj*g5MQJG-LyxLula9Lcpn3pJdWotfS9tmavlM*CB-bb*o8Ke8QpgbnFDuWsxZL0Q3*IdSd0g41ydDENHOVj4Xwy7xS7qlqRw&eurl%5B%5D=O5t5NKuqq6qWcxACGOosbdbVtPKJx2h7wyJGkensHhuuQZEX) после умения ползать. Умение ходить формируется у него в конце первого — начале второго года жизни. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.  
В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и [живота](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NH55eHm3ZmL10tXjtkJp6qoJvJyrARrDI4A0IVT4l1Una2hNThTVPCCnpWuLe3nzjoZJSWGtMddscGWvM3YMGTOae717MdfFnCG1cFmeXYdR6LUIM0CbfR1m1oYMGOW08er6KiEp4a-c9CE0brcGbsIV4RCJKqYdGawZcO32PSX2rfy6kKgVrrxUoknxR3Yic3kx-l19tzmb-9QjOTlSxXYnJMA-reNfsnaGmBxMKzMxB9NtAvOaLsELp9rLnzqui5Rf9AtHvNUSiAkFpsxMtLENmmGhWWHQEg&eurl%5B%5D=O5t5NK2srawMpasRC-k-fsXGp*HsDQUUwqzWpIZqhMlgw3FD), тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.  
Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т. е. происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Поэтому ходьба может широко использоваться в физическом развитии детей разных возрастов.  
Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым).  
Предельная нагрузка на стопы человека равна его двойному весу. Это значит, например, что при массе ребенка 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг.  
При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняет вперед). Поэтому ребенок двигается быстро, мелкими шагами: стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, ребенок как бы «шлепает». Шаги неуверенные, неравномерные. Плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении. Эти особенности ходьбы ребенка вызваны слабостью мышц, участвующих в движении, плохой согласованностью их работы, более высоким, чем у взрослого, расположением центра тяжести тела. Слабо выраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы не выполняет рессорной функции стопы, делая шаги ребенка тяжелыми.  
Несмотря на все это, с первых моментов овладения ходьбой дети с удовольствием используют этот способ передвижения. Педагоги заметили, что малыши как бы ищут дополнительные трудности, намеренно усложняют движения, например переступают через камешки, ветки, пробираются через кусты, поднимаются на горку, ступеньки, т. е. дети сами пытаются найти способ для совершенствования осваиваемых движений.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ**

До овладения ходьбой ребенок проходит как бы ряд подготовительных к ней двигательных действий, имеющих большое значение для укрепления мышц и формирования координации. Поэтому уже на первом году жизни следует создавать необходимые условия и проводить соответствующую воспитательную работу с детьми.  
Последовательность упражнений следующая.  
1. Вставание на ноги держась руками за неподвижную опору, и умение садиться из этого положения. Педагогу необходимо контролировать выполнение ребенком этих движений, ограничивая время стояния на неокрепших ногах.  
2. Переступание при поддержке подмышки. Воспитатель сзади поддерживает ребенка и побуждает его сделать не менее 5 шагов подряд.  
3. Переступание при поддержке за руки. Придерживая за обе кисти, воспитатель стимулирует ходьбу ребенка (5—8 шагов).  
4. Переступание держась руками за неподвижную опору (барьер). Ребенок, стоя лицом к барьеру, держится за него двумя руками и, перехватывая их, переступает приставным шагом (вправо или влево) 1—1,5 м.   
5. Переступание держась руками за подвижную опору. Ребенок держится за каталку и идет за ней, передвигаясь вперед. Навык считается сформированным, если ребенок пройдет так не менее 2—3 м.  
6. Переступание при поддержке за руку. Воспитатель держит ребенка за одну руку, направляя переступание вначале на 2—3 шага, а при хорошем умении — не менее чем на 10 шагов.  
7. Самостоятельная ходьба. Воспитатель поощряет попытки ребенка ходить без поддержки. Одобряет, если тот идет смело, активно; ласково подбадривает нерешительных; показывает, что в любой момент готов прийти малышу на помощь. Умеющим ходить на этом этапе считается ребенок, прошедший, не присаживаясь, 7—8 шагов.  
Дети начинают самостоятельно ходить на 9—12-м месяце. Постепенно ходьба становится потребностью ребенка, всякое ограничение в ней вызывает у него недовольство. Даже частые падения не пугают малыша. Встав, он вновь пытается идти, используя как опору стулья, каталки, тележки, санки.  
С появлением навыка уверенной и достаточно продолжительной ходьбы возрастает возможность целенаправленных воздействий на дальнейшее формирование и совершенствование этого двигательного умения. Правильное обучение ходьбе основывается на знании возрастных особенностей детей, уровня развития движений и двигательных качеств — быстроты, ловкости, выносливости. При обучении малышей наиболее эффективен показ движений. Неточные и порой непонятные указания воспитателя отвлекают, путают ребенка, заставляют его обращать излишнее внимание на какое-либо одно движение, разлаживают уже имеющуюся у них координацию. Например, указание воспитателя «Сильнее двигайте руками» приводит к тому, что энергичные размахивания руками вызывают резкую постановку ноги на опору, дети начинают топать, идут тяжело. Показывая ходьбу, воспитатель должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не утрируя хорошую осанку. Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок.  
В обучении ходьбе старших дошкольников уже большее место занимает объяснение правильных навыков, сознательное стремление детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой. Однако для всех детей дошкольного возраста при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями. Целесообразно давать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры. Не следует начинать обучение с ходьбы в колонне друг за другом, так как детям с еще неустойчивым навыком трудно приспосабливаться к темпу и длине шага идущего впереди. Малыши часто наталкиваются на впереди идущего или, наоборот, отстают. Упражняя детей в ходьбе, их надо расположить так, чтобы они не мешали друг другу, например свободной группой или в шеренгу. Нужно указать детям направление, по которому надо двигаться, дать интересное задание — дойти до дерева, большого камня, до флажка, игрушки и т. п.  
Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями — перешагиванием, подлезанием, подскоками и др.  
Темп ходьбы чаще всего регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка способствует равномерному, легкому и красивому передвижению детей. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках, в приседе и т. п.).  
Правильное выполнение ходьбы в значительной степени обусловлено четким руководством воспитателя, его умением задать правильный темп, предвидеть возможности появления ошибок и вовремя устранить их. Не следует стремиться, чтобы дети во время ходьбы увеличивали длину шага или темп передвижения. Этим нарушается ритм, равномерность, естественность движений, расстраивается координация. Длина шагов при ходьбе возрастает постепенно и зависит от роста детей. Шаг ребенка 2 лет равен 32 см, 4 лет — 40 см, 5 лет — 47 см, 6 лет — 49 см, 7 лет — 53 см (данные А. Саркисяна). Ребенок небольшого роста, как правило, идет более мелкими и частыми шагами, чем его высокий сверстник.  
Для детей, начинающих ходить, необходима ровная и достаточно твердая поверхность — пол, утрамбованная дорожка — без подъемов и спусков, так как малыши еще не могут притормозить на спусках. Двух-трехлетние дети уже свободно ходят по песчаным и травяным дорожкам, сходят с небольшой пологой горки. Старшим детям можно предложить пройти по каменистым дорожкам или тропинкам, имеющим выступающие корни деревьев, или подняться на крутую горку и спуститься с нее. В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применяется ходьба по гальке, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы. По возможности нужно чаще предлагать детям ходить летом босиком. Используя ходьбу на местности, дети усваивают, что в зависимости от условий меняется длина шага — небольшими шагами ходят по песку, в горку; широким шагом — по ровному месту, пологому склону.

**Основные виды ходьбы**

1. Обычная ходьба в умеренном темпе. При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, [живот](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NFdQUVCVa9amgYaw5RE6ufla78-4UkmQcNNncgerxAZ0ODseHUeGb3P09jjYKCqg3dUaGjL*YoQ-mco*2Owxp00yREfIb3QonzjvoZMF0jJVJHwDXH-lcnxAHW2e81dr2KLMYici*N0ujZai-qPDTttNhqFCtgl1Wy0qMqgLdL3dWipbmMO80DCU4MJqaJrHN4Xc9R9k39WfDYUeBtQUO82hX1-c4otvzULlg0vNdVYUfY61IFBAaxaXoTXDBSoyRYhrtk91moRWAN4SslLROh6YbNH3HpX59g&eurl%5B%5D=O5t5NK*ur67vm-y6oFKU1W5tDEq2zgaN9UhN9zYvLURiYAoi) подобран.  
2. Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.  
3. Ходьба на пятках. Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).  
4. Ходьба высоко поднимая колени. Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.  
5. Ходьба широким шагом. Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для [детей](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NPD5*PlhaHrX8PfBlGBLyIgrnr6JIzjhAcbJyl0rXiI9SMDihyKwOo5MSYBynPn34X8uHKBX1sVcMP-XlfRKTnVFy-Y-KsW-6fjZI26fu21lFUrlLX5i*a6sXVGy5OOmBt*tw*jvAoGMXWyDqeBDvRhyMgobEWzDqvZYUcFvpyR2XHGKMuxPLmea1cBSssZLzT-t6BKAXBgPm6teJ5cRSmXeryVreLQk-YqI3RiBn7pS5X2ZOZcBrZ-11*RL2oMrUB1pZiiiRLpVfrUQhA1Pm*Q2yB6twkpMiklwUkExse8FR2v9mZdCbJclSLD8VG8dB1GEQuZFNYxZ5mgpiJBQiIzPOIsDVGvUOmqJ6HQgmPiyQDJ6dlycRvjQIIFJYvZGZgR*gMPeejRE&eurl%5B%5D=O5t5NKytrK3Fxhltd4VDArm6252nFfrlInj*tnka2BMMd-We) разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.  
6. Ходьба перекатом с пятки на носок. Выполняется этот вид ходьбы ярко выраженной постановкой ноги на пятку, плавным и одновременно энергичным перекатом на носок, слегка пружиня при этом и стараясь приподняться повыше. Движения рук свободные, ненапряженные, с некоторым акцентом (остановкой) в момент перехода на носок.  
7. Ходьба приставным шагом. Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.  
8. Ходьба в полуприседе и приседе. Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.  
9. Ходьба скрестным шагом. В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.  
10. Ходьба выпадами. Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.  
11. Ходьба с закрытыми глазами. Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления.  
12. Ходьба спиной вперед. Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.  
13. Гимнастическая ходьба. Выполняется постановкой ноги с носка более широким шагом, стопа ставится на опору полностью.

**БЕГ**

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка — игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. Бег составляет основу комплекса ГТО. В последние годы широкое распространение среди всех слоев населения получил оздоровительный бег.  
Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность, характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений.  
Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с горы — широким, в играх с ловлей и увертыванием — бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками?  
В своей повседневной деятельности и играх дети чаще всего используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направления. Но необходимо научить детей и другим видам бега (на скорость, в медленном темпе, бег высоко поднимая колени), имеющим важное значение для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость.  
Бег как новый вид двигательных действий появляется у детей на втором году жизни после того, как они научатся уверенно ходить. Сначала это просто ускоренная ходьба частыми и мелкими шагами. Туловище при этом сильно наклоняется вперед, ноги согнуты в коленях. Создается впечатление, что ребенок как бы падает. В начале третьего года жизни ребенка эта своеобразная ускоренная ходьба становится собственно бегом, появляется характерная его особенность — полет, хотя шаги все еще семенящие, неравномерные, а нога ставится на поверхность тяжело, сразу всей стопой — «шлепает». Движения рук не всегда согласуются с движениями ног.  
За период от 2 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять разные виды бега, применяя различную его технику. Например, на коротком отрезке при задании пробежать быстро они выполняют энергичный бег на носках, с активными движениями рук. При беге на большую дистанцию они бегут в спокойном темпе, ставя ногу перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслабленные.  
Для того чтобы дети постепенно совершенствовали разные виды бега, необходимо создавать им соответствующие условия.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ**

# При обучении бегу детей младшего возраста большое значение имеет пример воспитателя. Поэтому в упражнениях и играх педагог выполняет задание вместе с детьми, обращая их внимание на легкость бега, координацию движений. Использует при этом игровой образ, например, бегите, как мышки. При выполнении таких имитационных действий не всегда нужно показывать движения, но воспитатель должен быть уверен, что детям понятен и знаком предложенный для подражания образ. Не нужно давать детям много порой непонятных указаний, например «выше поднимайте ноги» или «сильнее двигайте руками». Нередко это приводит к обратному результату: дети начинают топать, бег становится тяжелым, резким, разлаживается уже наметившаяся координация движений рук и ног. Чтобы поддержать у малышей интерес к обучению, целесообразно чаще предлагать игровые задания — добежать до игрушки, подбежать к дереву или камню, проводить подвижные игры с бегом: «Воробушки и автомобиль», «Кошка и мышки» и др. В дальнейшем при обучении бегу детей старшего возраста педагог уже меньше показывает сам, больше объясняет, обращает внимание на тех, кто хорошо выполняет бег (бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега) и может служить примером. Для того чтобы не снижался интерес к бегу, детям старших групп следует предлагать дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками и др. Бег с введением дополнительных заданий чаще всего проводится в таких упражнениях, как «Догони мяч», «По мостику», «За высоким, за низким», «Аист, бабочка, лягушка», «Пробеги — не урони». В содержание многих из них включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости. Для воспитания выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Для детей первой и второй младших групп длительность бега составляет 30—60 с, для детей старших групп продолжительность бега увеличивается до 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 игры «Летчики», «Космонавты» и др. и чередуя с преодолением некоторых препятствий (пройти по бревну, подлезть под веревкой, вбежать на горку и сбежать с нее).

# ВИДЫ БЕГА

Виды бега различны. В спортивной практике бег делится в зависимости от длины дистанции: спринт (60—100 м), бег на средние дистанции (400—1000 м), бег на длинные дистанции (от 2000 м), марафонский бег. Кроме этого, различают бег кроссовый, с препятствиями, барьерный бег. За последние годы особую популярность приобрел бег в невысоком темпе (трусцой), применяющийся в оздоровительных целях.  
Учитывая возрастные особенности, детям дошкольного возраста доступны следующие виды бега: обычный бег в спокойном темпе, бег на скорость, с препятствиями и включением других движений (подлезания, прыжков), бег с меняющимся темпом, медленный бег. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Воспитателю следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения.  
Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.  
Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше сонтролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.  
Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.  
Бег на носках. Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать, Можно поставить руки на пояс.   
Бег с высоким подниманием колен. Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.  
Бег широким шагом. Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.  
Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на поясе. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых. Бег скрестным шагом. Выполнять захлестом почти прямых ног: правой — влево, левой — вправо. Нога ставится на стопу.  
Бег прыжками. Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.  
Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры — линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.  
Бег в быстром темпе. Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед. Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега невелика — 5—8 с. Однако, чередуясь с естественными остановками — отдыхом, он может повторяться 4—5 раз.  
Медленный бег за последнее время завоевал большую популярность, в основном как средство развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.  
Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега — научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключиться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.  
Челночный бег. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.  
Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.  
Бег в разных естественных условиях развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость. Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке. Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения — использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).  
При беге в горку нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сбегании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в коленях, туловище несколько отклонено назад.  
При беге вверх и вниз по доске, положенной наклонно, стопы ставят близко одна к другой, носки в стороны не разводят, регулируют сохранение равновесия движениями рук.

**ПРЫЖКИ**

Прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений. По прыжкам установлены нормы ГТО, к сдаче которых дети готовятся уже в I классе школы.  
В программе детского сада также предусмотрены повышающиеся от группы к группе нормативы, возрастающие требования к технике, постепенно вводятся разные виды прыжков и упражнений в них. Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. В прыжках вверх и в длину с места начальное движение — это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега — сам разбег, аатем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета.   
Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением. В старшем возрасте дети выполняют прыжок в длину на сравнительно большое расстояние и в этом случае приземляются на пятки.  
Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях, Они испытывают потребность прыгать. Малыши стремятся спрыгнуть с любой высоты, на которую им удалось взобраться (скамейку, ступеньку, пенек, стул), перепрыгивают камешки, палочки, лужи. В старшем дошкольном возрасте увлеченно и продолжительно прыгают через скакалку, овладевают прыжками с разбега, соревнуются в дальности прыжка.   
Первые попытки ребенка выполнить прыжок появляются рано. Сначала это ритмичные приседания, затем подпрыгивания с незначительным отрывом от опоры или только с подниманием на носки, держась за взрослого или за предметы (перила, коляску, спинку кроватки). Овладение ходьбой и бегом значительно укрепляет мышцы ног, свод стопы, развивает координацию, умение сохранять равновесие при движении — и все это облегчает освоение прыжков, в первую очередь в длину с места и в глубину.  
Для детей начиная с младшей группы доступны следующие виды прыжков и упражнений в них в порядке нарастающей сложности: подпрыгивание — прыжок вверх, в длину с места, в глубину, прыжки с продвижением вперед, впрыгивание на возвышение, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, прыжки со скакалкой.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ**

Обучение прыжкам идет целостным методом, т. е. прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий. Но воспитатель обращает внимание детей на тот элемент, который еще плохо получается, например отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки.  
Овладению сложными видами прыжков с разбега помогают подводящие упражнения. Так, выработке энергичного отталкивания способствует прыжок вверх с доставанием высоко подвешенного предмета, прыжки через линии, прыжок с разбега на возвышение — впрыгивание.  
Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Поэтому важно как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, порой довольно высоких; предохраняет от развития плоскостопия.  
На первых этапах обучения большое значение приобретает показ прыжка, при этом особое внимание уделяется мягкому приземлению. Не следует требовать от детей прыгнуть как можно дальше или выше. Главное — правильно приземлиться, не потерять равновесие. В процессе обучения малышей используется близкий им образ — зайчики, мячик, воробышки. Детям 5— 6 лет уже можно объяснить, почему надо приземляться мягко. Впоследствии они убеждаются, что спрыгивать на прямые ноги неудобно. Поэтому старшие дети должны выполнять приземление легко, уверенно, одним слитым движением. Мягко опустившись сначала на носки, перейти затем на всю стопу и выпрямить ноги.  
Воспитатель варьирует задания, добиваясь от детей правильного приземления во всех упражнениях: подскоках на месте и в движении, прыжках в высоту и в длину.  
Важным элементом прыжка является отталкивание от опоры. Оно должно быть достаточно сильным, энергичным, а главное — своевременным, быстрым, иначе даже большая мощность толчка, но в замедленном темпе не приведет к нужному результату — ребенок не перепрыгнет палку, канавку.  
Основная ошибка при овладении прыжком с места — отталкивание последовательно одной и другой ногой. Наблюдается также отталкивание одной ногой и подтягивание к ней другой в момент приземления. Не следует сразу добиваться от ребят сильного толчка. Надо прежде повысить физическую подготовку детей, развить силу мышц и умение регулировать мышечное усилие. Частое выполнение упражнений в прыжках убеждает детей, что при спрыгивании оказывается достаточным небольшой толчок, направленный вверх-вперед; перепрыгивание пенька, канавки требует более сильного отталкивания.  
В прыжках с разбега главное внимание следует уделять хорошему сочетанию разбега, толчка одной ногой (правой или левой) и приземлению одновременно на обе ноги. Дети должны научиться основам техники прыжка, и только после этого воспитатель может сказать о длине шагов при разбеге, точности отталкивания. Ребенок выполняет прыжок с разбега в привычном для него темпе, с более удобного для себя расстояния при разбеге, свободно взмахивая руками. Если направлять внимание ребят на положение рук при разбеге, то, как правило, качество прыжка ухудшается. Для ребенка создаются дополнительные трудности, он не может сразу овладеть хорошей координацией различных мышечных групп. Только после появления уверенного энергичного отталкивания и мягкого приземления можно напомнить детям о взмахе-рук. Однако при показе прыжка даже маленьким детям воспитатель должен выполнить прыжок правильно, со всеми составляющими его элементами: предварительно отвести руки назад, взмахнуть ими в момент отталкивания, вынести их вперед при приземлении и опустить. Движения рук постепенно появляются у детей при систематических упражнениях в прыжках, естественности их выполнения, свободного и непринужденного отталкивания, увеличении длины прыжка.  
При выполнении упражнений в прыжках необходимо обеспечить место приземления. Малыши могут спрыгивать на песок, взрыхленную землю, снег. Для старших детей, особенно в прыжках с разбега, следует иметь на участке или физкультурной площадке прыжковую яму, в зале — гимнастический мат, так как дети прыгают далеко и при этом приземляются на пятки. Спрыгивать на траву небезопасно — можно поскользнуться. Желательно использовать и близлежащую школьную спортплощадку.  
Хорошо спрыгивать с невысоких пеньков. Надо только убедиться в том, чтобы рядом не было сильно выступающих над землей корней. Детям нравится спрыгивать с лежащего дерева, но оно не должно быть сгнившим, трухлявым (часто бывает под хорошей на первый взгляд корой березы прогнившая древесина). Для спрыгивания, перепрыгивания можно использовать и камни с плоской поверхностью, но предварительно надо проверить их устойчивость. Не рекомендуется прыгать с мокрых камней, особенно в обуви. Любят дети спрыгивать с невысокого бережка в мелкую воду, поднимая брызги. Но при этом надо проверить дно, убедиться в отсутствии острых предметов. В зимнее время полезно спрыгивать со снежных валов, бугорков высотой, соответствующей данной возрастной группе.  
Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия — бумажная полоса, две палочки, небольшая канавка и т. п. Их введение активизирует детей. Постепенное увеличение препятствия в соответствии с возрастающими силами ребенка вызывает у малыша стремление правильно прыгнуть, придает ему уверенность, развивает смелость, решительность.  
Прыгать со скакалкой следует на свободном от травы месте. Прыжки с разбега хорошо использовать при перепрыгивании кустика травы, земляного бугорка, снежного кома, канавки, дерева.

**ВИДЫ ПРЫЖКОВ**

Подпрыгивание — одно из первых прыжковых упражнений, доступное маленькому [ребенку](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NJmQkZDiO-o6HRoseY2mJWXGc1NkztUM7CskJ7DGs8-QpS0Pas9d12OhpG2fcRQaDJLD8U26Oyix9jKZrEKKZX3p6j5NuXsKSvM7JfAMFKTZoA6*zk1b4CB56Vs1BDHJWmn7qbAG71GexzFc9RcxL7w-i2PMnOFDubCbVJGQw1GDfv0RsDNODGfbp6D21ahNOu-2TTsUT832A*WOK8v4Y8Eb8nGOOD63us6faJxpH1LTqkCRxFchMIDrUHOm4xcAsq7y8OqlOl8v7k6h*vb*gUHY2jP*9V5tiTvADxENF1q55EAJVSFqE5tHooI1DrE0mQvTbjpbBtTAFZxpIziOc9aQ8ekVSWhdm*-2lcWFgCf1rxhyF2QWkRcNiNb6EZVVeA&eurl%5B%5D=O5t5NKqrqqs4V6LG3C7oqRIRcDasOB*vfUD0f3CZVePfpntP). Выполняется оно как несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Подскоки хорошо регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением, приучая детей подпрыгивать в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Надо следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.  
Постепенно подскоки усложняются: изменяется положение рук (в стороны, к плечам, на пояс) и ног (вместе, в стороны, вперед, назад),вводятся повороты, ограничивается площадь приземления (в кружке, обруче, на линии), увеличивается дистанция прыжков при продвижении вперед, чередуются подскоки на двух и на одной ноге. Например, три подскока на месте, на четвертый высокий подскок повернуться кругом.  
Прыжок вверх с места хорошо тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп.  
Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно воспитатель добивается от детей правильной хорошей техники: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.  
С целью выполнения активного прыжка вверх детям предлагают достать предмет — мяч, ленточку, колокольчик, бубен, ветку дерева. В младших группах этот предмет держит воспитатель, регулируя высоту в зависимости от роста ребенка, его двигательных возможностей. Время от времени надо дать ребенку достать до ленточки, если у него не получается, и этим поддержать интерес к заданию. Бубен (ленточку) держать впереди ребенка, чтобы он его видел и не слишком запрокидывал голову. Если предмет расположить над головой ребенка, то он в прыжке может потерять равновесие.  
Сложность двигательной задачи постепенно возрастает: достать стоя у предмета; с 2—3 шагов; с нескольких беговых шагов, отталкиваясь одной ногой. Основная сложность в [обучении](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NHF3dndlZRpRdnFHEubNTg7rDJAkzTh6B8IpDd3DPcpU4hl9ltaNFR9uDc4Z1p52w8Ftpi9ZtUOEKVk-8H8-dzBJsuLYXL4oLr8esEUjaksuHjpT715Y*mPLW0T4rbKoDnZQNFeJQmhYkuHWsqipJjn5QUmpKodNFrkOfuzV9r--2XVrfHj*iC65qdy83keg4wPK3lyyYU0tI4pU-dbZ6kjoukM7Qal8QwRZ7tSJh202zYUX36T5KAt-M1en8znzgO7QPZ*YgqmY17LFNa4J9QVpJGXtYkuYf1wXwM3MByMr*HercM6QTu9EtiXZicT-pQ&eurl%5B%5D=O5t5NKqrqquD45DXzT-5uAMAYSfC*XCuC49dh0ucrqZlbnvJ) — научиться толкаться в нужном месте, не слишком далеко, но и не подбегая под ленточку или мяч. Старших дошкольников обучают маховым движениям рук, объяснив и наглядно показав, что это действие увеличивает дальность полета.  
Прыжок в глубину (спрыгивание) укрепляет мышцы ног, особенно стопы, готовит детей к прыжкам с разбега. В прыжках в глубину закрепляется умение одновременно отталкиваться двумя ногами, активно разгибать стопы и правильно приземляться. Для дошкольников прыжок в глубину является самостоятельным видом прыжка. Кроме того, это умение необходимо и часто используется как заключительное движение после упражнений в равновесии, лазанье, в подвижных играх. Велико и его прикладное значение при преодолении естественных препятствий.  
Вначале перед спрыгиванием ребенок стремится низко присесть, иногда даже наклоняется вперед, ему становится не так страшно, земля ближе. Однако выполнить так прыжок трудно, при глубоком приседании много сил требуется для отталкивания, поднятия центра тяжести тела. С появлением опыта дети выполняют соскок из положения стоя во весь рост.  
Воспитатель должен показать и научить детей правильному исходному положению, при котором ноги расставлены примерно на ширину ступни, колени слегка согнуты, корпус прямой, руки немного отведены назад, голова поднята. При энергичном отталкивании вперед-вверх дети успевают в полете разогнуть ноги в коленях, руки поднять вперед. Приземлившись на носки, ребенок встает на всю стопу, сохраняя равновесие, старается держать голову и корпус прямо, смотрит вперед. Одновременно с выпрямлением ног руки опускаются вниз, затем выносятся вперед. Движения рук должны быть естественными, свободными, ненапряженными, что появляется при достаточно частых повторениях упражнений. При потере равновесия во время приземления надо уметь спокойно сделать шаг вперед или в сторону. Это особенно важно в прыжках с естественных препятствий. Чем выше прыжок, тем труднее мягко приземлиться.  
Не следует увлекаться высотой препятствия. Дети 2—3 лет спрыгивают с высоты 10— 15 см, 6—7 лет — 35—40 см. По мере овладения прыжком в глубину задания усложняются: точно спрыгнуть в очерченный на земле кружок, между двух корней, спрыгнуть с поворотом налево, направо. Приземлившись, устоять в кружке, считая до трех. Хорошо укрепляют мышцы ног упражнения: спрыгнуть в кружок н тотчас выпрыгнуть из него, спрыгнуть в кружок и подпрыгнуть вверх, спрыгнуть со ступеньки и сейчас же впрыгнуть на нее.  
Прыжок в длину с места включает последовательно несколько двигательных умений: приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, выпрямляя их; полет сначала в группировке, а затем выпрямляя ноги вперед; приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление стоя на всей стопе.  
Правильное исходное положение перед началом толчка: ноги расставлены на ширину стопы (примерно 10 см), ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ними одну вертикаль. Небольшой наклон корпуса вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. При отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. Стараться полностью выпрямить ноги в коленных и тазобедренных суставах.  
В полете надо согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище. В момент приземления мягко согнуть ноги, неглубоко присесть, руки вытянуть вперед-вверх. Закончив прыжок, выпрямиться, руки опустить.  
Малыши в первую очередь должны овладеть правильным отталкиванием и мягким приземлением. Воспитатель показывает, как выполнить прыжок. На этом этапе обучения не обращается внимание на положение рук, так как дети не могут освоить полную координацию движений в прыжке. Приземляются малыши на переднюю часть стопы или на носки. С увеличением дальности прыжка, появлением энергичного выноса обеих ног вперед и хорошей группировки в полете меняется способ приземления. Оно выполняется на пятки с переходом на всю стопу. Поэтому старшим особенно необходимо прыгать на хорошо взрыхленную почву, песок, в гимнастическую яму. Постепенно дети овладевают предварительным отведением рук назад и резким их взмахом вперед в момент отталкивания. При приземлении вытянутые вперед руки помогают удержать равновесие.  
В обучении старших дошкольников обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх одновременно с вынесением ног вперед, не ставя их под себя. У детей уже есть стремление прыгать далеко, умение сильно оттолкнуться. На этой основе можно показать те элементы прыжка, от которых зависит его результат. Хорошим показателем умения прыгать в длину является четкое выполнение последовательно нескольких прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку.  
Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки. Многие из них самостоятельно овладевают прыжками и затем подолгу прыгают на участке в теплое время года, используя разные варианты прыжков. Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться. Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает. В этом движении выполняются только прыжки, ребенок свободен от вращения скакалки. Но в то же время он должен хорошо чувствовать предлагаемый ему темп подскоков, подстраиваться к нему, а это вызывает известные трудности. Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе она не сможет касаться земли. Толщина ее 10 мм, длина 4 м.  
Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее. Затем овладевают вбеганием и разнообразными прыжками через нее: с поворотом, в приседе, на одной ноге. Пока дети учатся, скакалку вращает воспитатель с кем-либо из детей, подлаживаясь к умениям и темпу прыжков каждого ребенка. Первоначально в прыжках дети высоко поднимают согнутые в крленях ноги, совершают много лишних движений руками и корпусом, наклоняются вперед, прыжки неритмичные. С появлением хороших навыков скакалку вращают двое детей. В прыжках с короткой скакалкой на первых порах детям с трудом дается согласованность движений рук и ног. Для рук это круговые движения, для ног — вертикальные. Скакалку надо вращать поворотами кисти, а ребенок делает размашистые круги почти прямыми руками, замедляя вращение скакалки, поднимая ее высоко, задевая за скакалку ногами.  
Овладевая действиями со скакалкой, ребенок из исходного положения (скакалка за спиной) перебрасывает ее вперед и переступает попеременно одной и другой ногой, постепенно переходя к прыжкам. Так же перебросив сначала скакалку, перепрыгивает ее толчком обеих ног. Вначале прыжки получаются тяжелыми, ребенок сгибается, наклоняет голову, ноги его согнуты, поза напряженная.  
Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложенные вдвое скакалки. Крутить скакалки надо непрерывно, не задерживая их внизу, не меняя темп вращения. Воспитатель объясняет, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура о землю. После того, как начнут получаться оба эти действия одновременно и ритмично, дети пытаются прыгать через скакалку обычным способом.  
С появлением легких ритмичных прыжков, хорошего владения скакалкой задания усложняются: прыгать на ходу, на бегу, с ноги на ногу, на правой и левой ноге, с междускоком, на один прыжок сделать два вращения скакалкой. Еще труднее прыгать вдвоем, стоя друг к другу лицом или в затылок, скакалку крутит передний или стоящий сзади. Воспитатель должен всячески поощрять стремление детей, особенно мальчиков, овладеть прыжками со скакалками, которые должны быть всегда в распоряжении детей. Для создания и поддержания стойкого интереса к этому движению можно показать детям иллюстрации и рассказать, как спортсмены (борцы, боксеры, легкоатлеты, гимнасты и др.) — используют в тренировке прыжки со скакалкой. Можно разучить с детьми стихотворение А. Барто «Веревочка», а во время спортивного досуга организовать веселые соревнования в прыжках, используя текст этих стихов.  
*«Тут прохожим не пройти,  
Тут веревка на пути,   
Хором девочки считают  
Десять раз по десяти»,*  
Или:  
*«Я и прямо, я и боком,  
С поворотом и с прискоком,  
И с разбега, и на месте,  
И двумя ногами вместе».*  
Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами [ручки](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NKKpqKnIo0UUMzQCV6OIC0syhOtGVW-R5WUSeL2u7OzSYmaSXS3GM8eimlfZxvMPozVmVi279tpedx2yfIMb0HaCjSndqzfNswpi06aL5hL-C9EYjAAiTldviNJuGD*NNlJK9qIIdBS*dOze6FbLh2cmyIpubjyj*6tPe48KxIvKJWV8DrcvqL8fYzcAMZWN5wXyW3r0MXbx-37VupXT5DpAZ0R6fuz2nWlnnXgwpUKGnuxerhNP-9iPp7pW9d4cGXVF-cSDjIt*fKIhwyl2sODdd6ZTRRw45Dzgc9QJ9RDdZs0D69WEubpnZiXyDWAf1TS7860YFgGLGpCu3KH*dVCS9b3l9*7CEe*ocDIzTCqyWDa22TECx-Fv3-VmEuNkfwDuQ4L3Osp*T7vfmy5UU4scepSox5kx9TZSbEi1Chccz6hAfBEF8W23TlY2yzqaoU7zZ58j6WmdB9eZqS8cxQk&eurl%5B%5D=O5t5NK2srayxf*g0LtwaW*DjgsQuVFPcGpC2ZOI3-XWcsV5R) скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой.  
При хороших навыках выполнения прыжков дети старшего дошкольного возраста могут непрерывно прыгать со скакалкой 1,5—2 мин. Детям, тяжело прыгающим, это время сокращается до 1 мин.  
Впрыгивание на возвышение попользуется для обучения детей разбегу и толчку. Наличие конкретного препятствия — широкая устойчивая скамейка, банкетка, бревно высотой 30 см, пень, плоский камень, бугорок — облегчает детям двигательную задачу. Им понятно и интересно задание — вскочить на возвышение.  
Первые попытки выполняются с места толчком двух ног, приземление также на обе ноги. Затем предлагается наскочить с 3—4 шагов разбега. Ребенок, оттолкнувшись одной ногой, прыгает на препятствие высотой 10—15 см в положение выпада одной ногой вперед и затем присоединяет другую ногу.  
Надо также хорошо определить расстояние и место отталкивания. Если сделать толчок далеко от препятствия, можно не попасть на него, а при очень близком толчке можно зацепиться. Поэтому следует обозначить полосу отталкивания шириной 30— 40 см. В зале желательно использовать резиновый коврик размером 40X40 см. В дальнейшем дети учатся впрыгивать на препятствие, отталкиваясь одной ногой, а приземляться на обе ноги. Усложняя и дальше задание, предлагается прыгнуть в обозначенное на скамейке место (линию, кружок). После прыжка дети спокойно сходят с препятствия. При наличии необходимых условий для мягкого приземления разрешается спрыгнуть.  
Прыжок в высоту с разбега доступен детям 5 лет, однако и более младшие дети пытаются его выполнить. Наибольшую сложность при овладении прыжком вызывает сочетание разбега с отталкиванием ногой в установленном месте. Последующие полет и приземление знакомы детям по предыдущим упражнениям — прыжкам вверх и в длину с места. Весь прыжок с разбега должен выполняться единым слитным действием.  
В начале обучения внимание детей фиксируется на умении выполнить небольшой разбег в 2—3 шага и сразу же, не останавливаясь, оттолкнуться одной ногой, согнуть обе ноги при переходе через препятствие. Закончить прыжок мягким приземлением на носки обеих ног, опускаясь на всю стопу.  
Прыгать лучше всего через резиновый шнур или веревочку с грузами на концах, подвешенную так, чтобы при легком задевании она падала. Можно прыгать через прутик, положенный на два соседних пенька. Совершенно недопустимо привязывать шнур, иначе неудачный прыжок, да еще с падением, надолго запомнится ребенку и помешает освоению прыжка. Посередине веревки прикрепляется ленточка или небольшой [флажок](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NEtMTUz-Rb5qTUp8Kd32dTX8nze4LVyvgihQV6rW3o52v6KW1Amz9APtmd9-wDzjp7HurFW2zwbttTGZWwXd9TkJdqUKYLjO*WPjwB2rV1-HIly4KdC0Jei8flHjg8yo2N6tZ37KfD3akQaxmVZdkqvWsrFwl3dPRFco2c3Atte4HjgP4vUyZMbphCiMoJuYRSKkYw5aD3Olk1Y2LJEcNVblXdHrgSaw-mjJVu0C1fnknTiJXRkT2-TKAh1JpsJpmNMst8TBHaRR*gqjnv3ZLpLVL1RIi169ew&eurl%5B%5D=O5t5NKipqKkKdXgQCvg*f8THpuAzx8z*Ob4*OHiEEjg1fQZM), что помогает детям видеть этот ориентир издалека, лучше выдерживать направление разбега. Приземление выполняется на хорошо взрыхленную почву или в специальную яму.  
Постепенно разбег увеличивается до 5—6 шагов. Длину разбега ребенок выбирает сам. Одному удобнее прыгать с короткого разбега, а другой разбегается издалека с 8—10 шагов. Надо следить за тем, чтобы дети не снижали скорость перед отталкиванием. Разбег выполняется без напряжения, естественно, со свободными движениями рук, согнутых в локтях. Не следует увеличивать высоту препятствия, пока у детей не появятся легкость, уверенность, слитное выполнение разбега и толчка. В полете дети должны принять положение группировки, максимально приблизить ноги к груди в момент перехода через препятствие и затем успеть их выпрямить приземляясь. Если прыжок был достаточно высокий, ребенок приземляется на носки и переходит затем на всю стопу. Некоторые дети, стремительно разбежавшись, прыгают не только высоко, но и далеко. В этом случае приземление происходит на пятки, как при прыжках в длину. Такое выполнение прыжка говорит о больших возможностях ребенка, для него следует увеличить высоту и добиваться правильного прыжка по преимуществу вверх с более крутой траекторией полета.  
Прыжок в длину с разбега отличается от прыжка в высоту направленностью отталкивания и способом приземления. Общее, что объединяет оба прыжка,— слитность всех движений, особенно разбега и отталкивания в определенном месте.  
В начале овладения прыжком у детей наблюдаются существенные ошибки, которые исправляются подводящими и подготовительными упражнениями, помогающими овладеть правильной техникой прыжка. Ошибки эти следующие:  
1. Неритмичный разбег, недостаточное движение рук, иногда в беге широко расставлены стопы, перед толчком бег замедляется.  
2. Толчок выполняется слабо, вяло, толчковая нога не распрямляется полностью в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах, руки плохо участвуют в движении, взмах ими слабый. После такого толчка при коротком прыжке ребенок даже может приземлиться на одну ногу.  
3. В полете отсутствует или недостаточна группировка, маховая нога поздно подтягивается к толчковой.  
4. Приземление совершается на носки, в полете нет выноса ног вперед.  
Целенаправленные упражнения по обучению прыжку в длину с разбега должны облегчить детям период освоения этого довольно трудного движения, требующего хорошей координации, глазомера, быстрого и своевременного включения работы мышц. Начинать надо с 4—6 шагов разбега, обращая внимание на переход от разбега к толчку одной ногой. В случае удачного попадания в место отталкивания прыжок получается хорошим. На этом же этапе необходимо уделять внимание мягкому приземлению на пятки обеих ног.  
Длина разбега увеличивается с учетом индивидуальных, особенностей детей. Но во всех случаях разбег должен быть естественным: свободным, непринужденным, с постепенно нарастающей скоростью. Для обучения такому разбегу хорошо. использовать бег под уклон, сбегание с горки и т. д.  
Для того чтобы толчок был сильным, энергичным, чаще проводят упражнения в прыжках на месте (с поворотом в прыжке, с подтягиванием согнутых ног к груди) и в движении (с разбега подпрыгнуть и достать до предмета).  
Полет в прыжке в длину направлен вперед, ребенок в это время находится как бы в положении сидя. Перед приземлением надо выпрямить ноги вперед-вниз и приземлиться ла пятки с переходом на всю стопу, мягко сгибая ноги в коленях. Приземление на пятки специально тренируется при выполнении прыжков с небольшого разбега. Воспитатель отмечает каждое удачное выполнение этого элемента, предлагает детям самим фиксировать точность приземления.  
Правильное выполнение прыжка в длину связано с хорошей работой рук. При разбеге они полусогнуты в локтях. При отталкивании обе руки одновременно резко выбрасываются вперед-вверх до уровня плеч. Затем по мере приземления руки опускаются вниз-назад и незначительно выносятся вперед с окончанием приземления. Этим достигается сохранение равновесия, предупреждение падения вперед.  
В прыжках в длину с разбега воспитателю трудно вовремя поддержать ребенка. Поэтому важно научить детей способам самостраховки: при потере равновесия надо сделать 1—2 шага вперед, пытаясь выпрямиться и принять устойчивое положение.

**КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ**

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.  
Маленький ребенок уже в 8—10 месяцев бросает предмет, выпуская его из руки, отталкивая игрушку кистью. Это движение доставляет малышу удовольствие. Бросив из манежа или коляски погремушку, он всем своим видом, а порой и криком просит подать ее и лишь затем, чтобы сразу же снова бросить игрушку. Эти действия ребенок может повторять неоднократно. При этом он бросает игрушку то одной, то другой рукой, а то одновременно и двумя руками, если предмет большой, например надувной мяч. Бросок может быть направлен по-разному: вниз, вверх, в сторону. Выпустив предмет из рук, ребенок следит за ним, ищет место падения для того, чтобы взять самому или показать взрослому. Маленькому ребенку в начале второго года жизни, неуверенно удерживающемуся в вертикальном положении, удобнее бросать предметы из положения сидя. С появлением устойчивой ходьбы становится возможным бросок из положения стоя. Сделав слишком энергичное резкое движение, малыш может потерять равновесие. Но под влиянием частых упражнений бросок выполняется все более уверенно, дальше летит мяч.   
С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Они не требуют точно зафиксированного способа выполнения. Мяч может быть брошен с меньшим или большим усилием, в любом направлении (высоко, в сторону, далеко). Его можно поймать любым, удобным для каждого способом, одной или двумя руками, сразу же или после отскока от земли. Бросать можно мячи большие и маленькие, шишки, снежки, камешки, мешочки с песком.  
После бросания появляется собственно метание. Эти движения отличаются друг от друга. Бросание в любом направлении выполняется относительно небольшими движениями рук, причем туловище и ноги почти не вовлекаются в работу. Поэтому и доступно бросание сидящему или неуверенно стоящему ребенку. Любое метание (вдаль, в цель, разными способами — сверху, сбоку, из-за спины через плечо) характеризуется широкими по размаху и активными движениями ног и туловища в сочетании со столь же широким движением руки, метающей предмет.  
На втором году жизни большое место в развитии движений малыша занимает катание мяча. Чаще выполняется оно из положения сидя, большой мяч отталкивают двумя руками в прямом направлении. Дети катают мяч воспитателю, друг другу, прокатывают под дугой, в воротики, сделанные из кубиков, палочек.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ, БРОСАНИЮ И ЛОВЛЕ, МЕТАНИЮ.**

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Воспитатель показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает ребятам приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча». Дома взрослые должны чаще предоставлять ребенку возможность играть с мячом. Хорошо подвесить большой надувной мяч на высоте поднятых вверх рук ребенка и предложить отталкивать мяч одновременно обеими руками. Детей третьего года жизни воспитатель объединяет уже в подгруппы по трое-пятеро и играет с ними. Небольшие игровые подгруппы дают возможность педагогу активизировать всех детей, уделить каждому необходимое внимание с учетом его индивидуальных двигательных умений. Воспитатель чаще играет с вновь поступившим ребенком, не имеющим навыка действий с мячом.  
В каждой возрастной группе мячи должны быть разных размеров — от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются пошире.  
Катание — полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Малыши любят скатывать мяч с горки. В этом движении еще не требуется толчка мяча. Затем катание совершается в любом направлении, дети постепенно учатся выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно. Более сложное умение — катить мяч в определенном направлении: между воротиками, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой». Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть более сильным и уверенным. Постепенно увеличивается расстояние — с 1 м в младшей группе, до 2м — в средней. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.  
Бросание и ловля — более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске срчетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.  
При первоначальном овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска — снизу, сбоку, от плеча. Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Это движение малыши не всегда выполняют одновременно обеими руками, не соблюдают нужного направления. Детям, затрудняющимся бросить мяч, воспитатель помогает: встает за ребенком и, держа его руки с мячом, выполняет вместе с ним бросок мяча вниз или вверх. Бросание в произвольном направлении сопровождается бегом за мячом. Постепенно воспитатель учит детей ловить мяч, отскочивший от пола, стены. В индивидуальных упражнениях ребенок бросает мяч воспитателю, который сможет поймать и неточно брошенный мяч, тогда как в игре двух маленьких детей часты неточные броски, бег за упавшим мячом отвлекает детей от основного упражнения.  
Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной ровной площадке, веранде.  
Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный воспитателем или сверстником, надо ловить не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди. Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях — сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например подбрасывать и ловить мяч приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.  
Воспитатель должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.  
Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной — щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т. п. В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. При этом младшие дети охотнее пользуются способом метания согнутой рукой от плеча, старшие чаще бросают из-за головы.  
В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. Маленьким детям воспитатель помогает взять мяч или другой предмет указанной рукой, иногда даже вкладывает его в руку малыша и направляет затем его движение. Старшие дети должны точно выполнять указания , какой рукой бросить предмет.  
Организация упражнений в метании проходит следующим образом: справа (слева) от метающего стоят ведерки или коробки с равным числом мячей или мешочков (2—3 в каждом), которые ребенок берет правой (левой) рукой. Однако и в этом случае некоторые дети берут мяч правильно, но потом перекладывают его в более привычную к метанию руку. Обычно это чаще встречается у детей, умеющих уверенно метать и уже определивших «сильнейшую» руку (она может быть как правой, так и левой). Воспитателю надо внимательно контролировать количество бросков правой и левой рукой. Если в группе большинство детей плохо освоили метание левой рукой, то именно с метания левой рукой надо начинать обучение.  
Метание вдаль не требует такой точности глазомера как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Малыши, так же как и при метании в цель, чаще метают предмет движением руки от плеча, предварительно согнув руку и не выпрямляя ее при броске. Часто бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5—1 м). Детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому воспитатель предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Младшие дети располагаются на расстоянии 1 м от веревки, старшие отходят дальше, примерно на 2—3 м. Сам воспитатель должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать.  
Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки; у водоема дети с увлечением бросают в воду мелкие камешки «кто дальше»; в лесу, на лугу используют длинные травинки, метая их, как копье. Мягкие и мелкие предметы — мячи, желуди, каштаны — можно метать снизу с заданием «кто бросит выше». Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска.  
Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5—6 см, средних размеров диаметром 8—12 см, большие мячи диаметром 18—20 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг.

**ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ**

Большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, переползание, пролезание и лазанье. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц — туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте.  
Ползание и лазанье выполняются по циклическому типу, как ходьба и бег, т. е. при передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног.   
Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время не уставая и тем самым дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость.  
Перелезание, ползание, лазанье относятся к любимым движениям маленького ребенка, Он часто повторяет их в игровых ситуациях и просто в виде упражнений, особенно в тот период, когда движение только осваивается.  
Многократно влезает малыш в ящик и вылезает из него, лазает по ступенькам. Процесс выполнения активных действий ползания или влезания чередуется с моментами отдыха, когда ребенок стоит или сидит в ящике, на ступеньке, заборчике.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОЛЗАНИЮ И ЛАЗАНЬЮ**

Первые попытки самостоятельного передвижения в виде ползания на [животе](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NGdgYWCbsAD439juu09k56cEsZGmDBfOLo05LFn1mlgqZmVAQxnYMS2qqGaGdnT*g4tERGygPNphxMCroelJ7epDomSi6A4cRfhsqYBHhF6Ivh-ULA7lvhbjJz3sJzTEhEDMmdDBKkozqcXe4s-Lpox-DEBuIYLuQZXN-u-FO86sUzleck9Fy87S4NBiPIr*RWaRhmwkZTaKWl4LWMx8AN8nA3x85OfDxXcAiYE5YAreGCTJIPemp4DnDCR1Vu2eGo6vbPuj5um-ygpWxnjYNCEtFjvV9nF7jQ&eurl%5B%5D=O5t5NKuqq6o22T97YZNVFK*szYs4TM8Nu3Gff9Pe0iFpBh2E) отмечаются у детей первого года жизни. Научившись вставать на колени, малыши пытаются ползать на четвереньках, опираясь на ладони и колени или стопы, и довольно скоро уверенно выполняют это движение. При наличии соответствующих условий и систематического стимулирования дети к концу первого года жизни влезают на лесенку горки на четвереньках и слезают с нее.  
Детям второго года жизни становятся доступными влезание в ящик высотой 10—15 см и вылезание из него; влезание на диван или скамейку высотой 40 см и слезание; переползание через бревно с перекидыванием ног из положения сидя на бревне или опираясь руками о бревно; перелезание через бревно из положения стоя, опираясь руками и перекидывая ноги, подползание на четвереньках под палку или веревку, приподнятую на высоту 30—40 см от пола.  
Ползание полезно всем дошкольникам и должно использоваться в работе с детьми всех возрастных групп, не исключая и старших. Ползание выполняется при опоре на руки и ноги, давая возможность разгрузки позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении. Получаемая детьми нагрузка распределяется более равномерно на руки и ноги, она даже несколько снижена для ног, испытывающих при других движениях (ходьбе, беге, прыжках) большое напряжение. При ползании активнее работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания у детей правильной осанки. За дошкольный период навыки ползания постепенно совершенствуются. Сначала малыши свободно ползают по полу, трасе, в любом направлении, затем по ограниченному пространству, например между шнуров, палок, по узкой дорожке, учатся ползать в направлении, указанном взрослым, к игрушке — мишке, мячу. Дальнейшим усложнением является проползание на четвереньках по хорошо отполированной доске, положенной горизонтально или наклонно, по скамейке, бревну. В последнем упражнении оно сочетается с умением сохранять равновесие и является хорошей тренировкой этого качества.  
В ползании дети используют различные способы. Некоторые малыши ставят вперед сразу обе руки, опираются на них и в это время передвигают ноги. Другие передвигают попеременно вперед руки и ноги. В обоих случаях дети могут опираться на ступни и ладони либо на колени и ладони. У многих детей получается ползание на животе. Несколько позже дети овладевают ползанием на предплечьях и коленях, подтягиваясь руками в положении лежа на скамейке. Сложность препятствия постепенно увеличивается — нужно подлезть под низко подвешенный шнур, переползти через несколько скамеек.  
В старших группах ползание чаще всего включается в комплекс упражнений или в подвижные игры в сочетании с другими движениями — ходьбой, прыжками, бегом. Ползание на четвереньках часто сочетается с подползанием под шнур, ветку. Вначале проносится голова, затем поочередно руки и ноги. Ребенок, не умея рассчитать высоту препятствия, подползает так же, как ползает, т. е. не прогибает спину, и поэтому часто задевает шнур, разгибается слишком рано. Воспитатель учитывая полученные ребенком при этом ощущения прикосновения, стимулирует появление правильного навыка. Предлагает нагнуться пониже. Учит подползать правым и левым боком, двигаясь приставными шагами: передвинуть под шнуром правую ногу и руку, прогнуться, перенести голову и после этого приставить левую ногу и левую руку, оказавшись таким образом по другую сторону шнура.  
Через более высокие препятствия (бревно, дерево, скамейку) ребенку приходится перелезать. Это движение также выполняется разными способами: прямо, переставив за препятствие сначала обе руки, потом обе ноги, боком, перенеся поочередно правую руку и правую ногу, и затем присоединить к ним левую руку и левую ногу. При перелезании левым боком первыми перенесутся левая рука и левая нога.  
Особенностью упражнений в ползании является то, что они выполняются почти без показа движений воспитателем, на которого не рассчитаны пособия. Ползание непременно долхсно сочетаться с выпрямлением, потягиванием, прыжком вверх.  
Ползание чаще проводится фронтальным или поточным способом организации при одновременном активном участии всех или большинства детей группы. При выполнении упражнений в ползании на коленях не рекомендуется включать элемент соревнования, так как дети, торопясь к цели, не рассчитывают своих движений и могут повредить коленную чашечку.  
Лазанье выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Для упражнений используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно или вертикально. Расположение пособия требует и соответствующего положения туловища. По горизонтальным и наклонным лестницам лазают, опираясь на перекладины и на боковые брусья (если лестница шириной 40 см), по вертикальным лестницам опора осуществляется только на перекладины. Лазанье по канату в детском саду встречается редко, хотя наблюдения показывают, что непродолжительное подтягивание и висы положительно влияют на мышцы спины, живота, ног, помогают формированию правильной осанки у дошкольников. Малышам удобнее лазать по лесенке-стремянке, находясь в наклонном положении, при котором меньше мышечные усилия, легче удается сохранять равновесие при переносе рук, возможен зрительный контроль за движением.  
На лестницу дети влезают гораздо быстрее и увереннее, чем слезают, хотя при этом нужны значительные усилия для поднимания веса собственного тела. При слезании мышечное напряжение меньше, но требуются большая смелость, решительность, определенные пространственные представления, так как ребенок еще не может увидеть, куда поставить ногу, а должен почувствовать, нащупать опору.  
На начальных этапах освоения дети лазают приставным шагом. Они берутся последовательно обеими руками за одну перекладину, встают на перекладину одной ногой и подтягивают к ней другую. Таким образом на одной перекладине одновременно оказываются обе руки, на другой — обе ноги. Также приставным шагом они и спускаются, только темп движений становится более медленным. В процессе многократных упражнений постепенно в лазанье (вначале при влезании) появляется чередующийся шаг, т. е. на каждой перекладине находится одна нога или рука. Такое движение выполняется одноименным и разноименным способами. При первом способе движение начинают, например, левая нога и левая рука, затем активно действуют правая йога и правая рука. Если ребенок использует разноименный способ, то вначале он действует правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой.  
В период овладения лазаньем дети выполняют двигательные действия с напряжением, прикладывая чрезмерные усилия там, где это совсем не требуется. При влезании делают сильный толчок ногой, резкие и широкие движения рук при перехвате перекладин, лишние сгибания и разгибания рук, отклоняют и приближают туловище к лестнице. При слезании не согласуют по времени движения рук и ног, часто они сближаются, ребенок сгибается, что отрицательно влияет на воспитание правильной осанки.  
Как показали исследования А. Д. Удалой, согласованные действия рук и ног в определенной последовательности — сложная задача, требующая от дошкольников умения управлять движениями, произвольно регулировать степень напряжения и расслабления разных групп мышц. Для этого необходимы многократные упражнения. Следует чаще предлагать детям лазать во время прогулок и в свободное от занятий время, так как на физкультурных занятиях это движение выполняется одновременно небольшой подгруппой детей и занимает неоправданно много времени. Собственный двигательный опыт ребенка в лазанье поможет ему быстрее освоиться на пособии, овладеть координацией движений рук и ног, ритмом шагов.  
Перелезание используется при переходе с одного пособия на другое, например перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки, с наклонной доски или лестницы на вертикальную стенку; перелезть можно через верх стремянки, башни, заборчика. При перелезании с пролета на пролет удобнее пользоваться приставными шагами, через верх заборчика — перешагиванием.  
Пролезание выполняется между перекладинами гимнастической башни, поставленной на бок лесенки, в обруч. В естественных условиях пролезают между близко расположенными деревьями. Расстояние между перекладинами лестницы для этого упражнения должно быть не менее 40 см. В обруч пролезают разными способами: сверху, снизу, держа одной или двумя руками; в поставленный на пол обруч пролезают боком и прямо.  
Упражнения в лазанье должны обеспечиваться внимательным руководством, высокой дисциплиной детей. Нельзя допускать скученности детей на пособиях, при этом возможны случайности, ведущие к травмам,— наступил на руку сверстника, и тот непроизвольно ее отпустил. В то же время необходимо воспитывать у детей находчивость, умение не растеряться в сложной неожиданной ситуации, например спокойно и быстро нащупать ногой перекладину, с которой сорвалась нога.  
Лазанье по лестницам реже используется в подвижных играх, чаще предлагается в виде упражнений. При хорошем навыке лазанье включается в игры «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении» и др.