**Обучение лазанью в разных возрастных группах ДОУ**

Лазание - это циклическое движение. В лазании и слезании с лесенки имеется кратковременная повторяемость элементов движений, похожих на ходьбу. Лазание осуществляется посредством поочередного движения рук и ног с опорой каждой ноги на рейки лестницы и задержкой обеих ног на них. Непрерывность повторения циклов при лазании определяется высотой гимнастической стенки (от 1 до 2 м).

Ребенок овладевает следующими видами лазания: подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, стремянке, веревочной лесенке, канату и шесту.

Физиологическую основу лазания определяет формирование системы координированной деятельности ребенка. Лазание способствует познанию ребенком окружающей среды. Ползая на четвереньках, ребенок снимает отягощение с позвоночника, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.

Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка, а также помогает формированию правильной осанки.

1. ЛАЗАНЬЕ. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Программа физического воспитания в детском саду ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены.

Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

При обучении лазанью в детском саду предусмотрены следующие программные требования.

Первая младшая группа. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Вторая младшая группа. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелеза-ние через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Средняя группа. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние -- 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Старшая группа. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Подготовительная группа. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛАЗАНЬЮ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Ползанье, подлезание, пролезание, лазанье, влезание - эти упражнения связаны с перемещением тела в вертикальном, наклонном, горизонтальном положений с опорой на ноги и руки.

В дошкольном возрасте дети овладевают ползанием на животе, на четвереньках, на спине, на боку.

Ползание на первом году жизни ребенка является основным способом передвижения и позволяет активно знакомиться с окружающим.

С 2,5 мес. проводятся подготовительные упражнения к ползанию: ребенка кладут на живот, чтобы он опирался на ладони выпрямленных рук, выше поднимал верхнюю часть туловища и дольше удерживал ее в таком положении; побуждают переворачиваться со спины на живот, с живота на спину.

С 5 мес. помогают ребенку овладевать ползанием. На некотором расстоянии от ребенка ставят яркую игрушку и побуждают малыша взять ее. Если ребенок не ползет самостоятельно, взрослый, подставив правую руку под его стопы, сгибает ему ноги в коленях и тазобедренных суставах, помогает оттолкнуться от своей ладони. Если и такой способ оказывается безрезультатным, воспитатель левой рукой, подложенной под грудь ребенка, продвигает его вперед. Стремление достать игрушку и помощь взрослого побуждают ребенка сделать первое движения вперед. В процессе занятий ребенок овладевает ползанием и использует этот навык для самостоятельного передвижения.

Когда ребенок научится ходить, ползание применяется уже как упражнение для физического развития.

Дошкольников учат ползать на полу на животе разноименным и одноименным способом. Для ползания на животе разноименным способом надо помочь ребенку встать на колени, опереться о пол руками, выпрямить правую, затем левую ногу и лечь на пол. После этого вытянуть правую руку и одновременно подтянуть к животу колено сильно согнутой левой ноги. Туловище при этом слегка повернуть влево. Затем, сгибая правую руку и разгибая левую ногу, ребенок передвигает тело вперед (не следует высоко поднимать голову). В дальнейшем движения повторяются в том же порядке.

При одноименном способе ползание на животе начинается с правой руки и правой ноги, затем включаются левая рука и левая нога и тело передвигается вперед.

Ползание на животе проводится и с помощью только одних рук: попеременно выносят руки вперед, затем, сгибая их в локтях, туловище подтягивают вперед.

При ползании на четвереньках опираются на стопы и ладони (ноги слегка согнуты в коленях), на колени и ладони, колени и предплечья.

На втором году жизни занятия проводятся с подгруппой. Детям предлагают из исходного положения лежа или на четвереньках доползти до предмета (погремушка и др.). Воспитатель помогает сохранить направление и достигнуть цели, подбадривает малышей. Задания постепенно усложняются: прокатить вперед мяч и ползти за ним (четвертый год жизни); ползти змейкой, ногами вперед, с поворотом, толкая головой мяч, на скорость (пятый год); чередовать ползание с ходьбой, бегом, перешагиванием, с проползанием под один или несколько предметов подряд (веревка, палка, дуга, скамейка). Расстояние для ползания увеличивается от 2--3 до 10 м.

Ползание проводится и на ограниченной площади (по веревке, доске, скамейке, лестнице, бревну), при этом одновременно развивается у детей равновесие.

Ползание по лежащей на полу веревке выполняется следующими способами: руки поочередно переставляются вперед по веревке, ноги слева и справа от нее; ноги -- по веревке, руки слева и справа от нее; руки и ноги -- по веревке.

Перед ползанием по скамейке нужно научить детей подниматься на нее разными способами: подойти к концу скамейки, наклониться, опереться руками, затем поочередно поставить на скамейку одно и другое колено; встать сбоку скамейки, наклониться, взяться за ее края, опираясь на руки, поставить одно, а затем другое колено; сесть верхом на скамейку, взяться руками впереди себя за ее края, опереться на руки и поставить поочередно колени ног на скамейку сзади. После ползания (в конце скамейки) надо подняться, выпрямиться и сойти со скамейки вперед, вправо, влево или спрыгнуть с нее; можно также сползти со скамейки, опираясь руками о пол.

При ползании по скамейке (горизонтальной и наклонной) на животе нужно вытянуть руки вперед, захватить края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу) и тело подтянуть с помощью обеих рук. Подтягивать тело можно и одной рукой: выносится вперед правая рука и туловище подтягивается вперед, затем выносится вперед левая рука и туловище опять подтягивается вперед.

При ползании на спине нужно захватить края скамейки согнутыми руками на уровне пояса и, разгибая их, скользить по ней. Хват руками за края скамейки можно сделать за головой и подтягиваться одновременно двумя руками или одной. Сначала можно помогать скольжению, отталкиваясь двумя ногами или поочередно, а затем держать ноги прямыми.

После подтягиваний на скамейке с помощью рук даются упражнения на расслабление рук и плечевого пояса.

По бревну можно передвигаться следующим образом: сесть на бревно и продвигаться вперед при помощи ног и рук, а также на четвереньках (с опорой на ступни и ладони).

По ребристой доске дети ползают на четвереньках.

По лестнице -- на четвереньках (с опорой ступнями и ладонями на рейки и станины).

При ползании по наклонной доске, бревну используются те же способы, которые применялись на горизонтальных снарядах. Во время упражнений воспитатель дает указания, в случае необходимости помогает детям.

Для повышения интереса у детей младшего возраста к ползанию на конец доски (скамейки, бревна) кладут игрушки и предметы (погремушки, куклы, пирамидки, кубики и др.), до которых ребенок должен добраться и перенести их в другое место.

Когда ребенок овладеет ходьбой, его учат подлезать под предметы (дугу, веревку и др.), не касаясь руками пола.

При подлезании под веревку головой вперед сначала ребенок, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.

При подлезании ногами вперед сначала передвигается одна нога, потом прогибается спина, затем переставляется вторая нога.

При подлезании правым (левым) боком сначала передвигается правая (левая) нога, затем прогибается спина и проносится голова, а после этого переставляется левая (правая) нога.

Пролезание в обруч выполняется разными способами:

1) ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;

2) обруч поднимается прямыми руками над головой, затем опускается сверху вниз и ребенок перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой.

Пролезание проводится также в вертикально поставленные обручи (сначала голова, рука и нога, потом вторая рука и нога), в пролеты между рейками лестницы, поставленной на ребро (из одного окошечка в другое). В обруч большого размера дети могут пролезать одновременно вдвоем, держась за руки, с предметом в руках и т. д.

Для перелезания через бревно, гимнастическую скамейку нужно лечь вдоль предмета на живот и, держась руками, перенести поочередно или одновременно ноги, затем встать, перенести поочередно или одновременно руки, потом поочередно или одновременно ноги и встать.

Чтобы дети с большим интересом выполняли упражнение, им дают задание перелезть через бревно и принести игрушку. Для усложнения ставят 2--3 скамейки на некотором расстоянии одна от другой и предлагают детям через них перелезть. Перелезание выполняется с пособия на пособие (с наклонной доски на гимнастическую стенку или, наоборот, с гимнастической стенки на наклонную доску). Влезание на предметы (ящик, пенек и др.) применяется с раннего возраста. Детей сначала учат влезать с помощью рук. Так, держась руками за предмет, ребенок ставит на него поочередно ноги. При слезании он опускает ноги поочередно или спрыгивает с предмета. В дальнейшем обучают влезанию на предмет, поочередно ставя ноги на него, не держась руками. Высота предмета увеличивается от 10 до 40 см.

После ползания, подлезания, пролезания, перелезания полезны упражнения для выпрямления туловища: взять предметы (погремушку, бубенчики, флажок, кегли, кубики), поднять их над головой, посмотреть на них, помахать ими или дотронуться двумя руками до погремушек, колокольчиков, подвешенных немного выше уровня вытянутых рук ребенка, или поднять руки вверх и похлопать в ладоши, оттолкнуть мяч, висящий в сетке, бросить мяч в корзину и т. д.

После подтягиваний на скамейке с помощью рук даются упражнения на расслабление рук и плечевого пояса.

Лазанье проводится на лесенке-стремянке, гимнастической стенке, вышке, наклонной лестнице, по веревочной лестнице, канату.

С конца первого года используется наклонная лесенка-стремянка. Она более устойчива: наклон ее позволяет распределять тяжесть тела на руки и ноги и детям легче переставлять ноги с рейки на рейку.

С третьего года жизни вводится лазанье по вертикальной стенке.

В дошкольном возрасте используются одноименный и разноименный способы передвижения по стенке, приставной и переменный (чередующийся) шаг.

При одноименном способе движение начинается с одноименных рук и ног (правой рукой и правой ногой; левой рукой и левой ногой). При разноименном способе лазанье осуществляется перекрестным движением рук и ног, т. е. одновременно правой рукой и левой ногой; левой рукой и правой ногой.

При использовании разноименного приставного шага ребенок берется левой рукой за рейку и приставляет к ней правую руку; затем ставит левую ногу на следующую рейку и к ней приставляет правую ногу. При одноименном способе ребенок левую руку и левую ногу ставит на следующую рейку и затем к ним приставляет одновременно правую руку и правую ногу.

При слезании с пособия сначала переставляются ноги, а потом руки.

При переменном шаге ноги ставят через одну рейку.

В младшем дошкольном возрасте дети влезают на стенку удобным для них способом. Воспитатель, показывая и объясняя движение, главное внимание обращает на хват руками за рейку (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и на постановку ноги на рейку (серединой стопы).

В старших группах дети сами определяют скорость лазанья в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения.

Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой выполняется прямо и по диагонали, вправо и влево. При переходе прямо (на одном уровне), вправо сначала нужно переставить правую руку и правую ногу, затем приставить левую руку и левую ногу или перенести поочередно сначала обе руки, потом обе ноги.

Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз.

Эти упражнения вводятся со средней группы. Дети передвигаются приставным шагом влево и вправо на одном уровне на высоте 1--2 рейки снизу. В старших группах переход выполняется прямо на высоте 4--6 реек, а также переменным шагом по диагонали с продвижением вверх и вниз в правую и левую сторону.

Перелезание через лесенку-стремянку на другую сторону используется со средней группы.

В старших группах перелезание через верх стенки на другую сторону дается при условии, если обе стенки открыты для подхода к ним. Воспитатель страхует детей со стороны спуска.

Лазанье по канату дается в старших группах. Оно проводится с помощью рук и ног в три приема, из исходного положения вис на прямых руках. Первый прием -- согнуть ноги вперед и захватить канат коленями и стопами (подъемом одной и пяткой другой ноги), руки слегка согнуть. Второй прием -- не ослабляя захвата ногами, разогнуть (выпрямить) их (отталкиваясь), одновременно сгибая руки и подтягивая тело вверх. Третий прием -- сохраняя захват каната ногами, поочередно перехватить руки вверх до их полного выпрямления и принять исходное положение. При этом способе нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног.

В связи со слабостью костно-связочного аппарата, недостаточной силой мышц рук в дошкольном возрасте не рекомендуется лазанье по канату на одних руках без помощи ног (это может вызвать статическое напряжение мышц, растяжение суставов, связок).

При обучении лазанью по канату большое место занимают подводящие упражнения. В старшей группе сначала дают упражнение на освоение захвата и перехватывания каната руками: сидя на мате, держась за канат руками, перехватывая руки, перейти на вис лежа или подняться на носки и перейти на вис стоя; стоя у каната, захватив его руками на уровне груди или из положения присев, перехватывать канат руками как можно выше, перейти в вис стоя; в висе лежа переступать по полу ногами вправо (влево); захватить канат руками над головой, на короткий момент оторвать ноги от пола (повиснуть); в висе лежа отпускать то одну, то другую руку.

Освоить захват каната ногами помогают упражнения: сидя, захватывать канат ступнями (подошвами ног); захватывать канат ступнями ног в висе вертикально (воспитатель придерживает конец каната).

При обучении лазанью целесообразно использовать канат с накладками (узлами), расположенными на расстоянии 15-- 20 см друг от друга. Накладка на канате создает опору для ног и помогает осваивать перехват руками и ногами. После этого дается лазанье по канату без накладок.

Во время лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке, веревочной лестнице, по канату воспитатель обеспечивает страховку и оказывает необходимую помощь. Для профилактики травм под снаряды кладут гимнастические маты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ежедневное упражнение в лазании 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 лазания воспитываются необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность.

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 пятилетнего 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е. А. Учите детей бегать, прыгать, лазать. - М.: Просвещение, 1983. - 124 с.

2. Лескова Т. П. , Бусинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Аросвещение, 1981. - 212 с.

3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендацмм. - М.: Мозайка-Синтез, 2006. - 96 с.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М., Изд. центр "Академия", 2001. - 368 с.

5. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М.: Просвещение, 1984.- 208 с.

