

Описание техники в упражнениях в ходьбе и в равновесии для старшей группы

Ходьба обычная

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 подобран.

Ходьба на носках (руки за голову)

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.

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).

Ходьба на наружных сторонах стоп.

Ходьба на наружных сторонах стоп укрепляет мышцы стоп. Она используется на пятом году жизни. При обучении применяется наряду с показом и объяснением имитация, например подражание ходьбе медведя (по-медвежьи). Ходьбу на наружных сторонах стоп следует применять в сочетании с ходьбой обычным шагом, на носках, пятках. Каждый вид ходьбы выполняется 4- 8 раз подряд, а потом дети снова переходят к обычной ходьбе. Весь этот комплекс может выполняться на утренней гимнастике (4-6 раз).

С высоким подниманием колена (бедро)

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.

Ходьба с 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.

Ходьба приставным шагом вправо и влево.

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.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое.

Дети старшего возраста ходят в колонне по одному, по двое, по три. Эти виды ходьбы развивают согласованность действий в коллективе и применяются при перестроении детей для выполнения физических упражнений. Воспитатель напоминает детям, чтобы они держали спину и голову прямо, соблюдая дистанцию и интервал, не отставали друг от друга, не наталкивались на впереди идущих и не обгоняли их, согласовывали свои движения идущего рядом.

Ходьба вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя

Эта ходьба способствует развитию глазомера, ориентировки в пространстве, согласованности движений. Способ ходьбы и направлений должны быть указаны в команде.

Для ходьбы с места в обход зала (вдоль границ) подается команда «Налево (направо) в обход шагом- марш!» При движении в колонне по одному команду выполняет направляющий, остальные соотносят свое движение с ним.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.

В старшей группе задания еще более усложняются: дети ходят по гимнастической скамейке спиной вперед; приставным шагом в сторону, изменяя положение рук (вверх, вперед, в стороны), прокатывают перед собой двумя руками мяч, делают «ласточку».

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

Вначале даются упражнения на полу, а в дальнейшем — на пособиях. Чем меньше площадь опоры, чем больше высота предмета (доски, скамейки, бревна) и угол его наклона, тем труднее выполнять упражнения и сохранять равновесие.

Кружением парами, держась за руки.

Дети, держась за руки кружатся сначала в одну, а потом в другую сторону. Это развивает вестибулярный аппарат, устойчивость и подвижность ребенка.

Упражнение на равновесии.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении, является показателем моторной зрелости дошкольника, его готовности к освоению более сложных движений. Упражнения на равновесие способствуют формированию правильной осанки. Упражнения в равновесии проводятся начиная с раннего возраста, но наиболее интенсивно развивается способность к равновесию в возрасте 5 лет.

Формировать умение сохранять устойчивое положение, правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии: ходьба по прямой дорожке, с перешагиванием через предметы, по доске, гимнастической скамейке. Развивать умение кружиться в медленном темпе. Формировать уверенность ребёнка в себе при освоении и совершенствовании упражнений в равновесии.

В старшем возрасте сохраняют свое значение упражнения на пособиях: гимнастической скамье, бревне и пр. Сложность этих упражнений значительно возрастает. Многие проводятся с различными заданиями, например, пройти по скамье, неся мешочек на голове, на тыльной стороне ладони, на локте и т.д.

Методические указания.

Для детей 5 лет упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке, бревну более разнообразны. Ширина и высота пособий остаются такими, как в средней группе, но повышаются требования к точности выполнения детьми движений, соблюдению статистических поз и хорошей осанки, непринужденности движений. При выполнении упражнений увеличиваются требования к сохранению равновесия: после трех наклонов выпрямиться и постоять на одной ноге; после трех приседаний выпрямиться, подняться на носки. С этой же целью следует широко использовать условия окружающей среды: пройти по песочнице, бортовому камню, лежащему дереву, мостику, по камням, корням деревьев. В зимнее время дети ходят по снежным валам, скользят по ледяным дорожкам, ходят на лыжах, катаются на коньках.