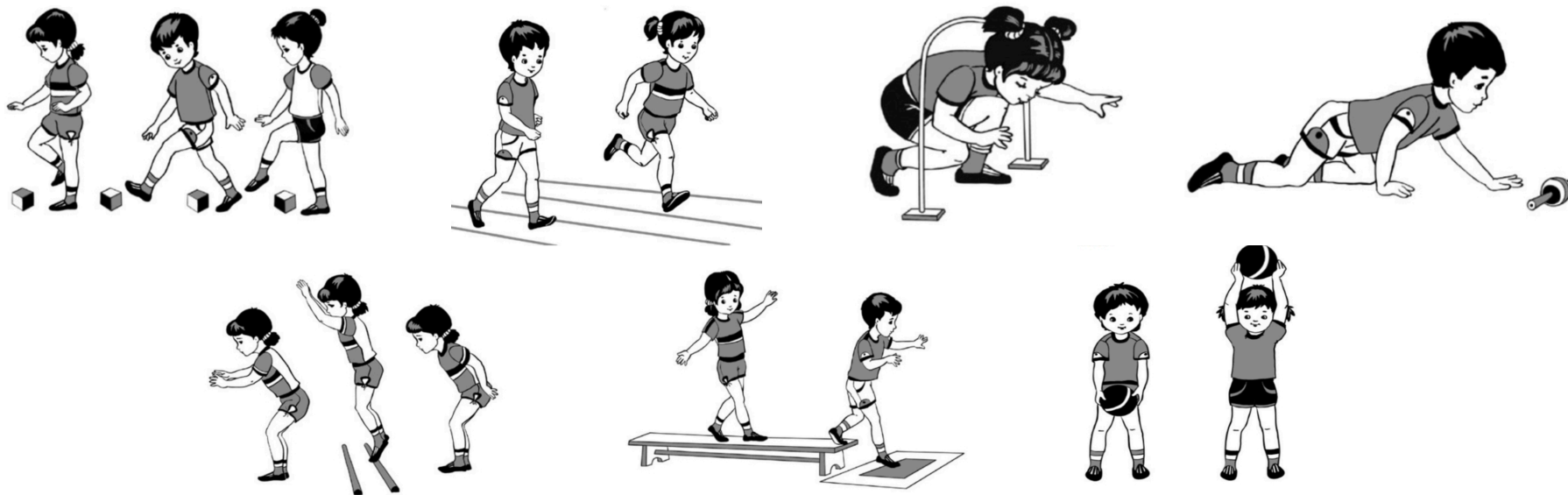


Овладение основными видами движений – залог успешного развития физических качеств ребенка



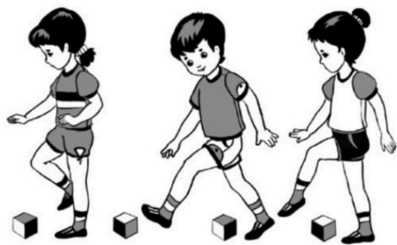
Презентацию подготовила:
Кузнецова Марина Ивановна
Октябрь, 2020

Основные виды движений

- **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ** — это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется : ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.
- Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности.
- Основные движения укрепляют все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, внутренние органы, способствуют развитию физических качеств.
- Основные движения делятся на **циклические** и **ациклические**.

➤ При подготовке презентации использованы следующие источники:

- Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.
- Е. Селиванова Основные виды движений // www.maam.ru
- Иллюстрации: Л.И.Пензулаева Пособие по обучению основным видам движений для детей 2-й младшей группы // nsportal.ru



Циклические движения

Ходьба

- **ЦИКЛИЧЕСКИМИ** называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. Основной чертой циклических движений является их быстрая усвояемость и способность автоматизироваться.
- **ХОДЬБА** – циклическое движение, естественный способ передвижения ребенка. В целях совершенствования ходьбы, а также профилактики плоскостопия используется ряд специальных упражнений
- Физическая нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраченной энергии при этом. Обычный, умеренный, бодрый темп ходьбы, вовлекая в активную деятельность большое количество мускулатуры, усиливает деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, что в целом способствует повышению обмена веществ.
- Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего периода дошкольного детства.





Циклические движения

Бег

- **БЕГ** вызывает значительно большую нагрузку, чем ходьба, но ходьба и бег в меньшей или большей мере активизируют работу всех органов, укрепляют мышцы, способствуют развитию двигательных качеств.
- Основные показатели правильного бега:
 - естественное, напряженное положение тела
 - прекрасная координация движений рук и ног
 - наличие фазы полета.





Циклические движения

Лазание и ползание

- **ПОЛЗАНИЕ** и возможные подвиды:
 - Подлезание
 - Пролезание
 - Перелезание
 - Влезание
 - Лазание

- Способствуют развитию опорно – двигательного аппарата, оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы.



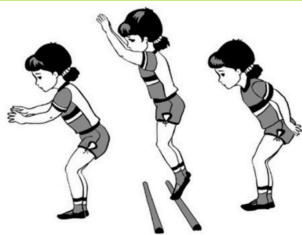


Ациклические движения

Метание

- **ДВИЖЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКОГО ТИПА** не имеют повторных циклов. Такие движения заключают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных фаз. К ациклическим движениям относят метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием.
- **МЕТАНИЕ** – это движение ациклического типа, имеющее скоростно-силовой характер. Упражнения в метании развивают все группы мышц, но особенно мышцы плечевого пояса. Развиваются также ловкость, глазомер, гибкость, быстрота, равновесие.
- Метание выполняется на дальность и в цель, причем обучение метанию на дальность предшествует обучению метанию в цель.



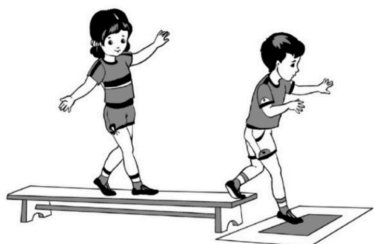


Ациклические движения

Прыжки

- **ПРЫЖКИ** характеризуются сильными, но кратковременными мышечными усилиями.
- В теории и методике физического воспитания прыжки по форме принято делить на:
 - подготовительные прыжки (подпрыгивание, спрыгивание в глубину)
 - прыжки с короткой и длинной скакалкой
 - простейшие прыжки через горизонтальные препятствия (в длину с места и с разбега)
 - простейшие прыжки через вертикальные препятствия (в высоту с места и с разбега).
- В самом процессе прыжка выделяют 4 фазы: подготовительную, отталкивание, полет, приземление.
- Показателями правильного прыжка являются сильный толчок при отрыве от почвы и легкое, без потери равновесия, приземление.





Равновесие

- **ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ** – одна из составляющих частей ловкости, оно позволяет ребенку свободно передвигаться, ходить, бегать и прыгать.
- Успешное усвоение основных движений требует определенного уровня развития чувства равновесия. Развивается оно постепенно и связано с совершенствованием функций коры головного мозга, развития вестибулярного аппарата, своеобразного мышечного чувства, которое помогает ребенку определять, положение тела, в пространстве, а также - изменение положения тела.
- У детей дошкольного возраста чувство равновесия развивается от возможности удерживать позу в статическом положении, до возможности сохранять равновесие в самых разнообразных движениях. Для развития равновесия используются специальные упражнения, выполняемые в основном на уменьшенной площади опоры. Эти упражнения предлагаются детям с раннего возраста. Наиболее интенсивно чувство равновесия развивается в пятилетнем возрасте



Значение ОВД

- Развитие основных движений должно производиться не ради приобретения двигательных навыков, а для формирования умения использовать их в повседневной практической деятельности, производя при этом наименьшие физические и нервно-психические затраты.
- Конечная цель формирования навыков основных движений состоит в том, чтобы научить каждого ребенка:
 - сознательно управлять своими движениями;
 - самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими;
 - понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования;
 - навыкам точных мышечных ощущений правильного выполнения движения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни.

Значение ОВД

- Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности.
- Так, установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий. Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность.
- В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!