

**Группа 4 БД** – закончить работу по перспективному планированию на полгода для своей возрастной группы (сентябрь - февраль) в тетрадах.

## **Группа 2 АД**

### **Урок № 23-24**

**Тема: «Основные движения. Понятие, значение и характеристика основных движений. Целесообразная организация детей при обучении разным основным движениям».**

**Основные движения** – это движения, которые мы используем каждый день в повседневной жизни с давних времен, как средство передвижения.

Человек ими пользовался с давних времен как средством передвижения, добычи пищи и защиты от нападения. Эти движения и в настоящее время имеют важное значение для человека: одни из них (ходьба, бег) являются способами передвижения; другие используются в естественных условиях (прыжки через канавку); третьи (ходьба и бег на месте, бросание, метание и ловля мяча и др.).

*Большой вклад в изучение основных движений и наиболее полная характеристика формирования движений дошкольников в процессе физического воспитания была дана П.Ф. Лесгафтом, Э.С. Вильчковским, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Э.Я. Степаненковой.*

### **Значение основных движений**

#### **Укрепляют:**

- все группы мышц
- связки
- суставы
- сердечно-сосудистую систему
- дыхательную систему
- нервную систему
- внутренние органы
- способствуют развитию физических качеств

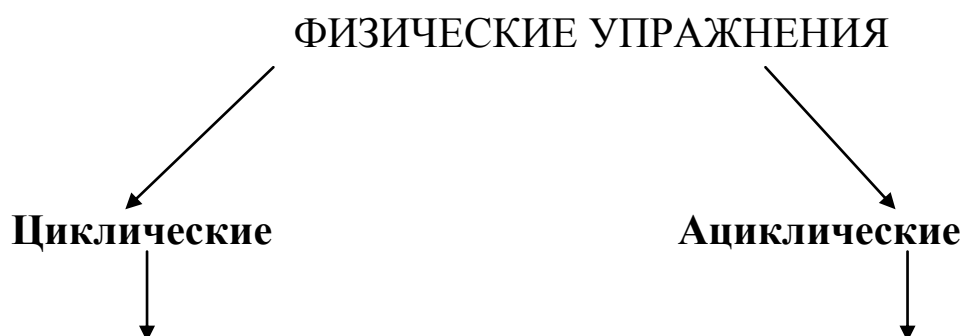
Упражнения с предметами (метание, лазанье) развивают мышцы кисти рук, стопы.

При выполнении упражнений в горизонтальном положении с опорой на ноги и руки (ползание) снижается нагрузка на позвоночник, что благотворно влияет на осанку.

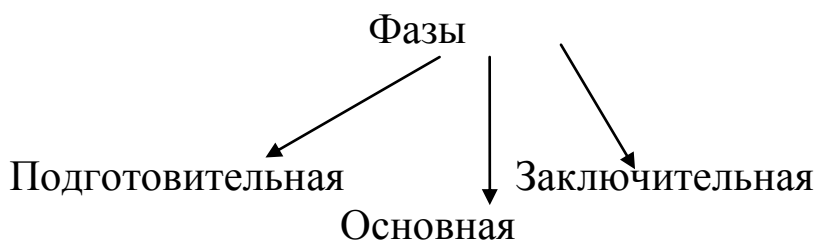
Основные движения, проводимые под музыку и выполняемые совместно группой детей, вызывают:

- положительные эмоции
- способствуют развитию ритма
- воспитанию согласованных действий в коллективе

Оздоровительное значение основных движений увеличивается, если они организуются на свежем воздухе.



Цикл



### Характеристика физических упражнений

**Техника** — способ выполнения движения для решения двигательной задачи.

- **Основа техники** — это главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи.
- **Определяющее звено техники** — это наиболее важная и решающая часть основы техники данного движения.
- **Детали техники** — это второстепенные особенности выполнения упражнения, которые могут изменяться, не нарушая основы техники.

**Циклические движения** — характеризуются закономерной последовательностью циклов и связью частей движения в цикле. К циклическим движениям относятся ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.п.

**Отличительной чертой циклических движений** является их быстрая усвояемость и способность автоматизироваться. Автоматизация двигательной деятельности характеризуется тем, что при выполнении привычных, повторяющихся действий человек заранее не обдумывает каждый их элемент, мельчайшие детали, — мысли человека в это время могут быть заняты чем-либо другим.

**Ациклические движения** — это такие движения заключающие в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеющие определенный ритм выполнения отдельных фаз.

К ациклическим движениям относят метание, прыжки.

**Отличительная черта** — характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием.

В них различают три фазы:

- **Подготовительная фаза** обеспечивает наиболее выгодные условия для выполнения основной фазы. Например, в метании на дальность движение руки и туловища при замахе (подготовительная фаза) совершается в противоположную сторону.
- **Основная фаза** направлена на решение главной двигательной задачи (в метании выбросить предмет). В этой фазе важно рационально использовать движущие силы в соответствующем месте, направлении и в необходимый момент.
- **Заключительная фаза** — затормозить движение и сохранить равновесие (не переступить через линию после броска в метании на дальность).



**Метание прямой рукой сверху** — исходное положение: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом (мешочком или мячом) — вдоль туловища. При замахе правая рука идет вверх—назад, затем направляется вперед и кистью

выбрасывает предмет (см. рис. 2).



*Прыжок*

— движение ациклического типа. В

нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из четырех фаз: 1) подготовительной — принятие исходного положения или разбег; 2) основной — отталкивание; 3) полет и 4) заключительной — приземление. Существует несколько видов прыжков: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с места, прыжки в высоту с разбега.

### **Вывод:**

При обучении упражнениям, состоящим из естественных видов двигательных действий — ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, выполняемых в обычных условиях и в условиях ограниченной площади или на повышенной опоре (упражнения для сохранения статического и динамического равновесия), педагог обогащает двигательный опыт детей за счет расширения и углубления умений выполнять естественные, но жизненно необходимые двигательные действия.

Необходимость специального обучения детей всем видам основных движений заключается в том, что многие естественные движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, кажущиеся, на первый взгляд, очень простыми, представляют для детей дошкольного возраста координационную сложность в выполнении этих упражнений. Это существенно сдерживает стремление детей далеко и высоко прыгнуть, точно метнуть мяч, быстро и правильно забраться на гимнастическую стенку, но по мере взросления и направленного обучения овладевают достаточно сложными упражнениями по технической основе и уровню достижений.