

## Консультация для воспитателей

### «Учим детей ходить, бегать, прыгать»

*Подготовила инструктор  
по физической культуре  
Боярских И.А.*

#### **Особенности развития движений у детей 3-го года жизни.**

На третьем году жизни темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растёт, развивается нервная система, совершенствуется моторика.

Ребёнок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребёнка ещё не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. У малышей появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, они не придерживаются точно заданной формы движения.

К концу года движения выполняются с большей свободой и лёгкостью, приобретают размеренный ритмичный характер. Это поддерживает эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У детей развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

#### **Ходьба**

На третьем году жизни у ребёнка при ходьбе нет согласованности в движениях рук и ног, многие при ходьбе выносят вперёд одновременно одноимённые руку и ногу, у многих руки просто не принимают участия в движении.

Пропорции тела и расположение его центра тяжести не обеспечивают в этом возрасте достаточной устойчивости ребёнка при перемещении. Поэтому во время ходьбы дети широко расставляют ноги, совершают для удержания равновесия вспомогательные движения рук (разводят в стороны, заводят за спину, поднимают вверх), раскачиваются из стороны в сторону, шаркают ногами. Кроме того, дети часто передвигаются быстро, так им легче удержать устойчивое равновесие тела. При ходьбе наблюдается некоторый наклон туловища вперёд. Широкая постановка стоп сопровождается зачастую поворотом их внутрь, косолапостью. В коленях ноги у ребёнка согнуты, он слабо выносит ноги вперёд, чем и обусловлен короткий шаг, длина шагов неравномерна, темп ходьбы неустойчив.

Постановка стопы на пол по причине недостаточной гибкости производится без переката с пятки на носок – ребёнок наступает всей ступнёй, шлёпая ею.

Эти особенности находятся в прямой зависимости от общего состояния организма ребёнка и его двигательного аппарата. В связи с этим не стоит стремиться к тому, чтобы дети усвоили определённые формы ходьбы, а следует побуждать проявление наиболее удобных и

целесообразных для каждого ребёнка движений, стараться неназойливо, незаметно наталкивать воспитанников на более правильные и экономные движения.

Необходимо во время ходьбы следить за тем, чтобы дети смотрели вперёд, а не под ноги, опуская голову вниз. Для этого я применяю следующий приём, идя перед группой детей спиной вперёд, держу в руках флажок, либо игрушку на уровне груди «Ребятки, смотрите какой у меня красивый флажок или какая у меня нарядная кукла». Глядя на игрушку, малыши слегка приподнимают голову, так постепенно они привыкают смотреть вперёд.

Во второй половине года использую другой приём. «Сегодня мы все пойдём на парад», - раздаю детям флажки и предлагаю им поднять их перед собой повыше (на уровне головы) и помахать. Дети идут гурьбой, врассыпную и смотрят на флажки.

На своих занятиях часто использую игры и задания типа «Пойдём к лисичке в гости», которые способствуют формированию умения смотреть вперёд при ходьбе.

Для того чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами, а поднимали их выше даю задания с переступанием через шнуры, кубики и пр. Предлагаю следующие игры-упражнения «Походим, как кошечки, легко-легко и совсем тихо». Подсказываю детям, что нужно свободно двигать руками во время ходьбы. При этом не требую от них точной и ритмичной координации движений. Иногда дети взмахивают руками одновременно или более активно двигают одной рукой такие отклонения от образца правильной ходьбы в младшей группе нельзя считать ошибкой.

При проведении ходьбы с малышами взрослому нужно идти ровным шагом, легко ступая и не сильно размахивая руками. Дети часто подражают, стараются неестественно размахивать руками и топтать ногами. Поэтому на занятиях по физической культуре отводиться больше места упражнениям в ходьбе, с заданиями, как принеси и отнеси предмет (кубик, мяч), перенести его с одного места на другое.

Когда дети идут гурьбой, целесообразно воспитателю идти вперёд спиной, повернувшись лицом к детям. В таком положении удобно наблюдать за детьми, напоминая им, чтобы они не отставали и не обгоняли друг друга.

Обучая детей ходьбе парами, использую флажки или платочки разного цвета, найди дружка с флажком такого цвета как у тебя.

Во время упражнений в ходьбе решаются задачи совершенствования умений и навыков пространственной ориентировки, дети учатся двигаться в заданном направлении, перемещаться между предметами (кубиками, стульями) не наталкиваясь, на них друг друга. Приучаю воспитанников реагировать на сигнал к началу (прекращению) ходьбы, замедлению или ускорению движений, переходу от ходьбы к бегу.

## **Бег**

Для детей этого возраста характерны во время бега мелкие, семенящие шаги, согнутые в коленях ноги с повернутыми внутрь стопами, тяжёлая постановка ноги всей стопой на пол, шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях, сильные боковые раскачивания корпуса.

Скорость бега незначительна. Однако по сравнению с ходьбой согласованность движений рук и ног при беге выражена значительно лучше. Естественнее всего дети бегают в играх.

На занятиях предлагаю детям упражнения и игры, побуждающие детей к бегу, не обращая внимание на его качество – и каждый ребёнок бежит как ему удобно, как может.

В этом возрасте не следует давать малышам задание бегать поочередно, желательно, чтобы бежали все одновременно. Тем самым подчиняясь общему ритму движения, в него включается каждый ребёнок. Воспитатель бежит вместе с детьми, показывает, что это надо делать, легко, не топя. Чтобы дети не сталкивались друг с другом, надо, чтобы они двигались в одном направлении.

Для обучения бегу в определённом направлении использую игры «Догони мяч», «Принеси флажок», постепенно ввожу игры с бегом в рассыпную и друг за другом.

Упражнения 1 полугодие. Бег гурьбой за воспитателем, убегая от него, в заданном направлении, догоняя катящиеся предметы, с переходом от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе, непрерывный бег в течении 20-30 секунд, медленный бег на дистанцию 45-50м.

2 полугодие. Бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, между линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 40-30см)/ непрерывный бег в течении 30-40 секунд, медленный бег на дистанцию до 80м.

### **Прыжки.**

В начале 3-года жизни умение прыгать и подпрыгивать, у детей выражено слабо. Их прыжковые движения сводятся к ритмичным приседаниям, сгибанием и выпрямлениям туловища. К середине третьего года жизни ребёнок начинает овладевать умениями подпрыгивать на месте и прыгать вперёд, слегка отрывая ноги от пола. К концу года прыжок формируется у всех детей, но одновременное отталкивание обеими ногами удаётся не каждому. У многих при попытке прыгнуть вперёд наблюдается стремление просто шагнуть, подняв одну ногу и оттолкнувшись другой. Недостаточное участие в прыжках принимают руки.

Выполнение прыжков требует согласованной работы многих групп мышц, сложной координации движений – эти качества у детей данного возраста развиты очень слабо. Продолжается формирование костей, мышц и связок нижних конечностей. Стопа не обладает достаточной эластичностью, поэтому ребёнок приземляется тяжело, на всю ступню на прямые ноги. Такое жёсткое приземление сопровождается неприятными для него ощущениями и может привести к образованию плоскостопия.

Лучше всего учить детей подпрыгивать в длину с места, используя игровые приёмы и упражнения имитирующего характера. Например, предлагать попрыгать как зайчики, как мячики. Такие занятия интересны малышам: подражая зайчику или мячику, ребёнок старается легко подпрыгнуть и мягко приземлиться. Взрослый даёт образец выполнения движений/ показывает, как правильно подпрыгивать, приземляться (мягко, на носочки).

По указанию педагога дети подпрыгивают (10-15раз) все вместе, но каждый в своём индивидуальном темпе и ритме.

Спрыгивать в этом возрасте допускается с предметов не более 10-15см. Это упражнение используется на занятиях очень редко, так как стопа у ребёнка недостаточно развита, слаба координация движений, приземление у многих детей получается жёстким. Важно неоднократно объяснять и показывать детям, как следует опускаться сразу на обе ноги, на носки и сгибать колени.

Разучивание прыжков в длину с места начинают с очень простых заданий. Дети сначала перепрыгивают через шнур, скакалку, положенную на пол, за тем даётся задание перепрыгнуть через 2 шнура (расстояние между шнурами 10-15см). Постепенно расстояние между шнурами увеличивается, детям даётся задание прыгнуть как можно дальше. На данном возрастном этапе дети осваивают движение в целом. Воспитатель привлекает их внимание к правильной постановке стоп при отталкивании, энергичному толчку и мягкому приземлению. В тоже время внимание ребёнка не фиксируется на правильном взмахивании рук, определённом положении тела и головы. Сила взмаха руками у детей 3-го г жизни незначительна и не имеет существенного значения для результата прыжка. Примерно у около половины детей в группе, во время прыжка в длину с места наблюдается непринужденный взмах руками вперёд по направлению движения, но у многих ещё руки при отталкивании остаются отведёнными назад. Согласование взмаха руками с толчком, как и одновременное приземление на обе ноги, требует длительных упражнений и закрепляется лишь в последующие годы. Давая детям задание прыгнуть как можно дальше, не следует ограничивать их действия никакими требованиями. Каждый ребёнок выполняет его в меру своих возможностей. Главное, чтобы малыш при приземлении сгибал ноги, и оно было мягким.