**Основные**

**виды движений**

К основным движениям относятся ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание. Они называются основными потому, что человек ими пользовался с давних времен как средством передвижения, добычи пищи и защиты от нападения. Эти движения 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 применяются для решения задач физического воспитания.

Основные движения укрепляют все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, внутренние органы, способствую развитию физических качеств. Основные движения, проводимые под музыку и выполняемые совместно группой детей, вызывают положительные эмоции, способствуют развитию ритма, воспитанию согласованных действий в коллективе.

А.В. Кенеман и Д.В. Хухлаева дали следующее определение основным видам движения: "Основные движения - это жизненно необходимое для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности; ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье; постоянным, необходимым компонентом этих движений является чувство равновесия" [7; С.106].

Основные движения имеют динамичный характер. Они вовлекают в работу большое количество мышц и повышают жизнедеятельность всего организма, активизируя все физические процессы. Таким образом, они оказывают целостное влияние на организм, способствуя физическому развитию и оздоровлению ребенка.

Основные движения находятся в зависимости от нервной системы, в свою очередь благотворно влияют на совершенствование её функций, содействуют развитию подвижности нервных процессов и выработке тормозных реакций.

Развитие основных движений в условиях целенаправленного руководства связано с воспитанием психических процессов: познавательных - внимания, восприятия, представлений, воображения, мышления; волевых - собранности внимания, целенаправленных осознанности ребенком действий, умение согласовывать свои действия в коллективе, дружно выполнять общие для всех задачи; эмоциональных - повышения общего жизненного тонуса, воспитания чувств, интереса и определенного отношения к своей деятельности.

Основные движения содействуют воспитанию у ребенка различных ориентировок: в пространстве - ориентировка направлений движения, удаленности и местоположения предмета, пространственных отношений между предметами, развитие глазомерных оценок; во времени - длительность выполнения упражнений и последовательных отдельных фаз, выполнение движений в заданном или индивидуальном темпе; ориентировки при движении в коллективе - нахождение своего места при построении и построении всей группы, среди детей при движении врассыпную. Всё это способствует выполнению умений учитывать окружающие условия и в соответствии с этим целенаправленно действовать.

Основные движения делятся на циклические (быстрее усваиваются и автоматизируются, это объясняется регулярным повторением циклов) и ациклические (не имеют повторных циклов, например, метание, прыжки). Каждое такое движение заключает в себя определенную последовательность двигательных фаз, имеет определенный ритм выполнения. [10; C98]

имитационный подражательный упражнение движение

Ходьба - относится к циклическим движениям. Цикл движений при ходьбе состоит из чередующихся шагов левой и правой ногой.

Последовательность движений: вынос вперед левой ноги (в это время правая остается на полу), постановка левой на пол; опора обеими ногами; вынос вперед правой ноги, левая опирается на пол; постановка на пол правой, опора обеими ногами. Затем начинается новый цикл в той же последовательности.

Навыки правильной ходьбы надо начинать формировать с самого раннего возраста. Если этого не сделать, то ошибки могут закрепиться и изменить их у дошкольников, а затем более у взрослых будет чрезвычайно трудно [1; С.79].

Обычная ходьба выполняется в среднем темпе, поэтому не дает большой физической нагрузки.

Ходьба на носках укрепляет мышцы и связки стопы, предупреждает развитие плоскостопия.

Ходьба на пятках укрепляет мышцы спины и стопы.

Ходьба на наружных сторонах стоп укрепляет мышцы стопы.

Ходьба с высоким подниманием колена (бедра) укрепляет мышцы спины, живота, ног и стопы, связки, суставы.

Ходьба в полуприсяде укрепляет мышцы таза, ног, стопы [1; С.82].

Бег - циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных движений.

Все двигательные действия в беге обусловлены, прежде всего, активным взаимодействием стопы с опорой. Поэтому, раскрывая качественные показатели бега, необходимо учитывать особенности строения и функций стопы.

Качество бега совершенствуется при выполнении разнообразных видов бега: бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег с различными заданиями, выполняемые по сигналу, бег между предметами и др. Различные виды бега воспитывают ловкость, быстроту реакции на изменение обстановки [2; С.164].

Прыжки - ациклическое скоростно-силовое движение.

Техника прыжка состоит из следующих элементов: и. п., замах или разбег, толчок, полет и приземление. Каждый предшествующий элемент подготавливает и обуславливает последующий.И. п. помогает правильно выполнить размах и разбег. Замах и разбег создает наиболее благоприятные условия для толчка.

Толчок создает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. При прыжках с места толчок производится двумя ногами одновременно, а при прыжках с разбега - одной, более сильной ногой.

Основная задача при приземлении погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие.

Обучение прыжкам осуществляется в определенной последовательности. Начинают обучение с самых простых видов прыжков - подпрыгивания, спрыгивания с высоты, затем переходят к более сложным - прыжкам в длину и высоту с места, а завершают прыжками в длину и высоту с разбега [2; С.100].

Физиологическое воздействие прыжков на организм ребенка весьма значительно, поэтому при проведении упражнений с детьми необходимо соблюдать дозировку, применять подводящие к прыжкам упражнения и внимательно следить за состоянием всех детей [1; С.175].

Метание - ациклическое скоростно-силовое упражнение. В детском саду начинают обучение с подготовительных упражнений. Ребенка учат бросать в руки предмет и удерживать его двумя руками (и одной рукой). Так постепенно у него укрепляются мышцы, формируется умение бросать предметы рукой.

Метание проводится на дальность и в цель. Обычно первое предшествует второму. В метании на дальность основное усилие направляется на овладение предметами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

При метании в цель ребенок сосредотачивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

Ребенка обучают разнообразным способам метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку [2; С.152].

Большую группу разнообразных движений составляют лазанье, ползанье, подлезание, пролезание. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц - туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте.

Лазанье и ползание выполняется по циклическому типу, то есть при передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение, длительное время не уставая, и тем самым дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость.

Лазанье и ползанье предназначены для преодоления препятствий в опоре на руки и ноги, поэтому упражнения данного вида наравне с крупной мускулатурой развитие и совершенствование мелкой мускулатуры рук и ног.

Лазанье связано с использованием предметов: в условиях физкультурного зала - это гимнастические стенки, разные лестницы, канат; в естественных условиях - деревья, склоны оврага, пригорок.

Лазанье выполняется по лежащей на полу или прислоненной лестнице, по лестнице - стремянке, по гимнастической стенке. Используется и нестандартное оборудование, особенно на участке дошкольного учреждения - заборчики, горки.

Обучение лазанью лучше всего начинать индивидуально, в удобное время, вне занятий (во время прогулки).

Самый простой способ лазанья - приставной шаг, с него начинается работа в младшей группе. По мере того, как дети осваивают переменный шаг в принципе, их начинают учить ритмическим согласованным действиям - одноименному и разноименному способам лазанья, характерным для старших дошкольников.

Лазанье выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Для упражнений используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно или вертикально.

Расположение пособий требует и соответствующего положения туловища. По горизонтальным и наклонным лестницам лазают, опираясь на перекладины и на боковые брусья (если лестница шириной 40 см), по вертикальным лестницам опора осуществляется только на перекладине. [3; C 45]

Итак, основные движения имеют важное значение для развития детей дошкольного возраста, влияют не только на физическое развитие, но и на психическое здоровье. Благодаря основным движениям у детей совершенствуется координация движений, укрепляются мышцы рук, ног, туловища, суставы, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, они способствуют развитию психофизических качеств.