

Научите детей третьего года жизни бегать свободно, легко, ритмично.



Бег для малышей – это прежде всего игра. В играх дети бегают в прямом направлении, по кругу, врассыпную между предметами. Они «летят на самолёте», «едут на поезде», кого – то догоняют. Сюжет подвижной игры стимулирует бег малышей, игровой образ учит их разным видам бега, поддерживает интерес к движению. Но есть ещё один стимул – преодоление препятствий.

Бег с введением дополнительных заданий можно начинать с малышами третьего года жизни. Прежде чем предлагать детям бег с препятствиями, надо определить в какой степени они уже владеют этим движением. Для этого достаточно провести простые по содержанию подвижные игры, например «Догони», «Догоню и убегу». Бег в этих играх непродолжительный, но действия детей активные, бегая, они выполняют доступные движения.

Одновременно, оценивая возможности детей, учите их слушать и слышать ваши требования, смотреть и видеть, за кем они бегут и кого догоняют, учите не наталкиваться на бегущих впереди. Постепенно требования усложняются.

Для малыша выполнить даже хорошо знакомое движение в изменённых условиях представляет большую трудность.

Преодоление трудностей является стимулом к выполнению заданий. Предоставьте ребёнку самостоятельность в выборе способа преодоления препятствий, самостоятельное решение практических задач вызывает у него положительные эмоции.

Хотелось бы напомнить, что исследовательский рефлекс у детей этого возраста проявляется очень рано. Давно замечено, что у малышей всегда присутствует желание познать, то, чего они ещё не знают, и отсюда возникает большой интерес к движениям, а каждое новое задание для них не только неожиданность, но и загадка.

Не показывайте, как нужно выполнять то или иное задание: пробежать по гимнастической доске, переступать во время бега через шнуры – «косички». Достаточно обратить внимание ребёнка на лежащие предметы, назвать физкультурное оборудование, пособия и ограничиться словом, в котором присутствует установка к действию.

Важно дать малышу возможность ощутить мышечное состояние, связанное с преодолением трудностей. Наблюдайте за детьми, по мере необходимости подсказывайте, напоминайте, направляйте их действия, развивая тем самым слуховое внимание.

Бег с препятствиями – это бег в переменном темпе. В условиях детского сада дети бегут по периметру зала друг за другом, каждый в своём темпе и ритме. Скорость бега зависит от

бегущего впереди. Взрослый, наблюдая за действиями, подсказывает, когда и кому нужно ускорить или замедлить движение. Так ребёнок учится регулировать и изменять темп бега. Дети в конкретных условиях могут принять решение и внести поправки в свои действия совершенно самостоятельно, без чьей – либо подсказки. Так, если нужно пробежать по доске или по дорожке из обручей, а это задание вызывает у них затруднение, дети замедляют бег и переходят на быструю ходьбу.

Если же во время бега какое – то движение нужно выполнить в новом варианте впервые (например, через пластины дети умеют перепрыгивать, но никогда не переступали через них на бегу), ребёнок останавливается, переходит на быструю ходьбу или перепрыгивает через пластины на двух ногах, продвигаясь вперёд. Таким образом, малыш переносит уже известное ему движение в новую обстановку.

Психологи и педагоги пришли к выводу, что умение ребёнка самостоятельно применять знания на практике есть один из существующих показателей уровня его умственного развития.

Детям доставляют удовольствие различные виды бега:

- ✓ Кратковременный бег на носках
- ✓ Бег широким шагом через препятствия, лежащие на некотором расстоянии друг от друга
- ✓ Бег в колонне
- ✓ Бег по кругу и враспынную по ориентирам
- ✓ Бег за взрослым «змейкой».

Бег в таких вариантах помогает преодолеть детям робость и застенчивость, повышает активность малоподвижных малышей. Дети учатся ориентироваться в коллективе сверстников, у них формируется умение согласовывать свои действия друг с другом, видеть пространство площадки, зала; развивается ритмичность бега, согласованность движений рук и ног. В беге наблюдается легкость, выражен полёт, нарастает стремительность. Дети учатся хорошо чувствовать и контролировать движения, сдерживать себя, вносить поправки в свои действия, появляется стремление к успеху, уверенность в себе и чувство «Я сам», «Я тоже умею». К концу года ребёнок способен пробежать по периметру зала или площадки, преодолевая препятствия, 90 – 100 метров за 60 – 70 секунд.

По материалам пособия «Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни» Литвинова М. Ф. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005.