

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ

Основные понятия: основные виды движений, технические элементы, осанка, звуковое сопровождение, непрерывность бега, подскоки, прыжки, ползание, лазание, прокатывание, метание.

Основные движения - это жизненно необходимые движения, которыми пользуется ребенок: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. В дошкольном возрасте их развитие имеет свои особенности.

Умение ходить формируется у ребенка к концу первого года жизни. В этот период малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняется вперед). Шаги неуверенные, неравномерные, стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, руки мало участвуют в движении. Но постепенно навык ходьбы совершенствуется.

В первой младшей группе детей учат во время ходьбы не опускать голову вниз, не смотреть под ноги, ходить легко, свободно двигать руками. Широко используется метод показа. Педагог сам идет ровным шагом, легко ступая и не сильно размахивая руками. Дети, подражают ему и стараются упражнение выполнить также. В обучении ходьбе большое место занимают упражнения. Они носят двигательно-игровой характер и своей эмоциональностью привлекают детей («Пойдем к кукле в гости», «Принеси игрушку», «Маршируем с флажком», «Походим как кошечки» и др.). Педагог при этом подсказывает детям, как нужно идти (смотреть вперед, не шаркать ногами и т.п.). На занятии формированию навыка ходьбы способствует выполнение таких упражнений как ходьба группкой (стайкой) за воспитателем в определенном направлении; по кругу; в рассыпную; обходя предметы; парами друг за другом; перешагивая линии, палки, кубы; выполняя

приставные шаги, шаг вперед и в сторону; на носках; с ускорением, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; держа в руках ленточку, флажок и др.

Во второй младшей группе к ходьбе детей предъявляются более четкие требования. Малыши учатся ходить с хорошей осанкой, со свободными, естественными движениями рук, не шаркая ногами. Для этого они выполняют разнообразные задания, укрепляющие мышцы ног, развивающие умения сохранять равновесие, координировать движения рук и ног: учатся ходить обычным шагом небольшими группами в указанном направлении; друг за другом в колонне; в рассыпную; вокруг зала с разным положением рук; на носках, пятках с различной шириной шага; в приседе и полуприседе с разным положением рук и туловища; с выведением прямых ног вперед-вверх; на прямых ногах; спиной вперед; парами, не держась за руки; змейкой; приставным шагом вперед, в сторону. В природных условиях - ходить босиком по траве, песку, гравию, воде разной температуры. Педагог постоянно напоминает и подсказывает детям правильное положение туловища, рук и ног во время ходьбы. Положительную роль играет музыкальное сопровождение, вызывающее эмоциональный подъем у малышей, помогающее им регулировать ритм, темп, амплитуду движений.

На пятом году жизни ребенок ходит вполне уверенно, соблюдая направление движения. Легче становится походка, увеличивается длина шага, у многих появляется перекал с пятки на носок. Однако плечи все еще чрезмерно напряжены или опущены, туловище недостаточно выпрямлено. Путем систематических упражнений педагог пытается устранить эти ошибки. С его помощью дети осваивают новые виды ходьбы: ходьбу на пятках, мелким и широким шагом, с разным положением рук, приставным шагом в сторону. Они учатся быть ведущими в колонне, менять темп и направление движения. Предъявляются более высокие требования к координации движений. С этой целью детям предлагается выполнять ходьбу с ускорением и замедлением, сочетание ходьбы и бега.

В старшем дошкольном возрасте большинство детей ходят ритмично, четко, с хорошей осанкой и координацией движений. Однако навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочны и легко могут нарушаться при переключении внимания ребенка на те или иные ее детали. Педагог добивается правильной техники ходьбы во всех освоенных и новых движениях. Он постоянно напоминает детям о необходимости энергично размахивать руками, сохранять хорошую осанку, дышать ритмично. Целесообразно применение звукового сопровождения: музыка, хлопки, удары в бубен.

Бег как вид движения появляется у детей на втором году жизни. Сначала это просто ускоренная ходьба, затем образуется фаза полета, которая на третьем году жизни появляется почти у всех дошкольников. Для детей этого возраста характерны мелкие, семенящие шаги во время бега, тяжелая постановка ноги на поверхность (всей стопой), шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях. При обучении бегу, большое значение имеет пример педагога. Поэтому он участвует в играх и выполняет бег вместе с детьми. Широко используется игровой образ «бегаем как мышки», «как маленькие котята». В играх малыши могут бегать непрерывно в течение 30 – 40 с. Не рекомендуется давать детям задание бегать поочередно. Когда движение выполняют одновременно все, в него включается каждый ребенок. Естественнее всего дети бегают в подвижных играх.

На четвертом году жизни в беге ребенка хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Однако длина шага еще недостаточна, темп движений низкий. Главная задача – научить детей координировать движения рук и ног в разных видах бега, не мешать играющим, согласовывать свои действия с действиями других. В этом возрасте дети способны выполнять разные виды бега: бегать в прямом направлении группами и в колонне по одному; друг за другом по кругу; змейкой между предметами; между двумя линиями; на носках, меняя направление; широким шагом; семенящим шагом; по диагонали; с изменениями темпа; чередовать бег с ходьбой; выполнять

челночный бег; бегать, преодолевая препятствия; бегать на скорость (10 – 20 м), выполнять непрерывный бег в течение 50 – 60 с.

В среднем дошкольном возрасте у подавляющего большинства детей в беге хорошая координация движений, положение головы свободное, взгляд направлен вперед. Вместе с тем сохраняется параллельная постановка стоп, невысокая скорость, малоактивное движение рук. Специальные упражнения, используемые в обучении бегу, направлены на решение двух задач: развитие прямолинейности бега и навыка поднимания бедра. Для обучения прямолинейности бегу используется бег «по коридору» - ширина 50 см. При беге обращается внимание на параллельную постановку ног с носка. Подъему бедра способствует бег с преодолением препятствий (начерченные линии, положенные на пол веревки, невысокие предметы, барьерчики). Постепенно дети учатся выполнять быстрый бег, пробегая 10 м 2 – 3 раза с небольшими перерывами. В этой группе каждый ребенок учится быть ведущим в колонне и выполнять непрерывный бег в течение 1, 5 мин.

В старшем дошкольном возрасте навыки бега еще более совершенствуются. Педагог меньше показывает сам, больше объясняет. Особое внимание обращается на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стоп. Последовательность игровых упражнений включает также отработку активного подъема бедра вперед-вверх, прямолинейности передвижения. Важная роль отводится темпу выполнения бега. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20 – 30 м. В подвижных играх непрерывность бега доводится до 2 мин. В старшем дошкольном возрасте бег служит основным средством развития выносливости и скоростно-силовых качеств ребенка.

В дошкольном учреждении детей обучают выполнению разнообразных видов прыжков: подпрыгиванию (подскокам), прыжкам в глубину (спрыгиванию), прыжкам в высоту и длину с места и с разбега.

В первой младшей группе дети обучаются подпрыгиванию на двух ногах, прыжкам в длину с места. Выполнение подпрыгивания требует

согласованной работы многих групп мышц, достаточной координации движений. Но эти качества у малышей еще развиты слабо, стопа не обладает достаточной эластичностью, поэтому дети приземляются тяжело. При обучении подпрыгиванию используется показ взрослого, применяются игровые приемы и упражнения имитационного характера. Детям предлагают достать игрушку, до которой надо допрыгнуть, попрыгать как «мячики», как «зайчики». Подскоки можно регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением.

Трехлетний ребенок может самостоятельно спрыгивать с высоты 10 – 15 см. Приземление он осуществляет на прямые ноги и всю ступню. При выполнении спрыгивания можно поддерживать ребенка за одну руку, подбадривать его, показывать, как следует опускаться сразу на обе ноги и на всю ступню.

Разучивание прыжков с места в длину начинается с простых заданий. Вводятся зрительные ориентиры, которые помогают понять суть упражнения. Дети перепрыгивают через линию, начерченную на полу, через веревку, положенную на пол, затем перепрыгивают через две линии, начерченные параллельно (расстояние между ними 10–15 см). В этом возрасте движение ребенком осваивается в целом. Действия не ограничиваются никакими требованиями взрослого.

На четвертом году жизни происходит более детальное разучивание подпрыгиваний. Дети подпрыгивают на месте, и слегка продвигаясь вперед, во время подпрыгивания касаются головой поднятой руки педагога, пытаются позвонить в колокольчик, ударить в бубен. Эти упражнения учат ребенка подпрыгивать повыше, взмахивать руками в прыжке. Параллельно с подпрыгиванием на месте вводится подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперед (1,5 – 2 м).

Самостоятельное спрыгивание начинается с невысоких кубов (10–15 см), затем дети спрыгивают с невысокой скамейки (10–15 см). При спрыгивании

четырёхлетний ребенок фиксирует исходное положение (полусгибает ноги). Основной задачей при обучении прыгиванию является мягкое приземление.

В длину с места дети прыгают путем одновременного разгибания обеих ног. Важно упражнять малышей в энергичном отталкивании двумя ногами одновременно. С этой целью дети учатся перепрыгивать через «ручеек», «дорожки», ширина которых постепенно увеличивается до 40 см. Выполняя упражнение, дети подходят к линии как можно ближе, немного сгибают колени, оттолкнувшись ногами, перепрыгивают через две линии и мягко приземляются, стараясь удержать равновесие. Следует избегать глубокого приседания, оно может привести к падению.

В средней группе дети по-прежнему учатся выполнять только простые прыжки: подпрыгивание, прыгивание, прыжки в длину с места. Подпрыгивание усложняется разнообразными заданиями: подскоки с поворотом налево, направо, вокруг себя; подскоки ноги вместе, ноги врозь, подскоки на двух ногах, продвигаясь вперед. Педагог напоминает детям, что во время подпрыгивания туловище следует держать прямо, смотреть вперед, при приземлении не наклоняться. В этом возрасте дети осваивают технику подпрыгивания на одной ноге. Каждый подпрыгивает на одной ноге столько, сколько может.

Спрыгивают дети с высоты 20–30 см. При приземлении произвольно сгибают ноги и сохраняют устойчивое равновесие.

Прыжок в длину с места у детей пятого года жизни имеет более четкую структуру, однако его выполнение характеризуется рядом особенностей. Многие дети начинают прыжок почти с хода, не фиксируя исходное положение, чрезмерно или недостаточно сгибают ноги в подготовительной фазе. Часто наблюдается плотная постановка стоп или параллельное их расположение, отведение рук далеко назад-вверх. Для уточнения техники выполнения прыжка используются следующие упражнения: подняться на носки со взмахом рук вперед; из полуприседа выпрямиться, подняться на носки. С целью освоения оптимальной траектории прыжка дается задание

прыгать через препятствие (плоский обруч, кубик). К концу года дети могут прыгать на результат (как можно дальше).

В старшей группе дети выполняют знакомые и новые виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и длину с разбега.

Виды подпрыгивания очень разнообразятся: дети совершают в подпрыгивании дополнительные движения ног, прыгают на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотом в прыжке, с разнообразными движениями рук. Им также доступны разные виды прыжков на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Многократное выполнение подскоков применяется как упражнение на выносливость – дети подпрыгивают подряд 30 – 40 раз, серия подпрыгиваний повторяется 2 – 3 раза. Упражнение в спрыгивании сочетается в этом возрасте с другими упражнениями, чаще всего с упражнениями в равновесии при ходьбе по скамейке, бревну. Высота предметов для спрыгивания увеличивается до 30 см. Кроме того, дети учатся спрыгивать в определенное место (за линию, в круг, обруч), выполнять прыжок-отскок в момент приземления. Это требует от ребенка точности движений, определенного уровня развития скоростно-силовых способностей.

Старшие дошкольники более качественно выполняют прыжок в длину с места. Дети самостоятельно занимают удобное исходное положение, взмахивают руками во время отталкивания, сохраняют равновесие в полете, устойчиво приземляются. В обучении прыжку обращается внимание на выполнение полета в направлении вперед-вверх с одновременным вынесением ног вперед. Положительный эффект дает введение ориентира, размещенного на 5-7 см дальше предыдущего прыжка.

Новыми видами прыжков в старшем дошкольном возрасте выступают прыжки в высоту и в длину с разбега, прыжки через вращающуюся скакалку. В высоту с разбега дети прыгают способом, согнув ноги. Техника прыжка следующая. Первая фаза – разбег. Он производится с нечетного количества шагов (5 – 7 – 9). К концу разбега скорость возрастает. Вторая фаза – толчок.

Он выполняется толчковой ногой. Маховая нога, согнутая в колене, в это время выносится вперед, толчковая нога выпрямляется, руки совершают взмах вперед-вверх, помогая подъему тела. Третья фаза – полет. В полете, ребенок подтягивает согнутые ноги к груди, руки выносит вперед-вверх. К концу полета ноги опускаются вниз. Четвертая фаза – приземление. Оно совершается на всю ступню. Выполняя данный вид прыжка, многие дети далеко от планки отталкиваются, приземляются неодновременно на обе ноги. Для устранения этих ошибок в обучение прыжку вводится зрительный ориентир (линия, цветной шнур), который располагается на расстоянии 50 – 70 см, т.е. равном длине прямой маховой ноги ребенка. Если у детей не получается сочетание разбега с отталкиванием рекомендуется выполнять прыжок с разбега 3 шагов. В этом случае планка приподнимается на небольшую высоту (30 – 40 см). Высота, преодолеваемая ребенком в прыжке, постепенно увеличивается с 30 до 60 см.

Прыжок с разбега в длину дети также выполняют способом, согнув ноги. Техника прыжка напоминает прыжок в высоту с разбега. Первая фаза – разбег. Длина разбега 10 – 15 м. Разбег ускоряющийся, корпус при разбеге несколько наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Во время разбега положение корпуса постепенно выравнивается, на последнем шаге корпус занимает почти вертикальное положение. Вторая фаза – отталкивание. Бедро маховой ноги поднимается вперед-вверх, голень также выносится вперед, руки поднимаются вперед-вверх. Третья фаза – полет. В полете, толчковая нога подтягивается к маховой, обе ноги приближаются к груди, а перед приземлением выносятся вперед. Четвертая фаза – приземление. Оно осуществляется одновременно на обе ноги. Вначале касаются земли пятки почти прямых ног, затем происходит перекал на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом резко выносятся вперед. Благодаря этому сохраняется устойчивость тела.

В выполнении прыжка детей затрудняет отталкивание в точно обозначенном месте, поэтому место отталкивания увеличивается,

используется не доска, а зона отталкивания в 40 – 50 см. Она может быть обозначена двумя линиями. С этой целью можно использовать и бег на короткие дистанции с преодолением низких препятствий (бревно, мячи). Такие упражнения формируют у ребенка навыки преодоления преграды, быстроту реакции. Для увеличения скорости разбега детям предлагается бег с ускорением, бег наперегонки, сбегание с невысоких склонов. Важным моментом в методике обучения прыжку является определение толчковой ноги. Это можно сделать следующим образом: предложить ребенку с разбега ударить по мячу ногой. Упражнение выполняется несколько раз. Большинство детей удар производят одной и той же ногой, которая и является толчковой.

В дошкольном учреждении к обучению метанию приступают тогда, когда дети приобретут некоторые навыки владения мячом. В раннем возрасте малыши самостоятельно могут бросать предметы на расстояние. Поэтому прежде чем приступить к специальным обучающим упражнениям ребенка необходимо научить брать, держать и переносить мяч двумя, а затем одной рукой. Бросив мяч, малыш следит за его полетом, а потом поднимает и снова бросает. Необходимо научить детей энергично отталкивать мяч от себя. Наиболее простые упражнения, которые способствуют этому – прокатывание, бросание. Малышей учат прокатывать мяч одной и двумя руками друг другу с небольшого расстояния (1 м), прокатывать мяч под дугу, по узкой дорожке. Педагог объясняет и показывает ребенку, что мяч надо направлять вперед, стараясь, чтобы он не уклонился в сторону, отталкивать его нужно кистями рук.

Затем учит малыша скатывать мячи с невысокой горки. Это упражнение помогает оценить направление движения мяча, проявить необходимые при этом мышечные усилия. При первоначальном обучении бросанию и ловле большое значение имеют индивидуальные действия с мячом. Дети осваивают бросок мяча вперед-вверх и бросок мяча педагогу.

Регулярное выполнение разнообразных заданий двумя и одной рукой подготавливает малышей к усвоению разных способов метания.

Во второй младшей группе при прокатывании, бросании и ловле мяча вводится выполнение упражнений в парах. В занятие включается прокатывание мяча диаметром 20, 12, 6 см друг другу, между предметами (ширина 60 см), прокатывание мяча с попаданием им в кеглю (расстояние 1,5 – 2 м). Лучше, если при выполнении прокатывания малыши не присаживаются на корточки, а стоят, наклонившись вперед. Метание вдаль дети выполняют произвольно. Также как и в прокатывании, педагог учит малышей бросать мяч толчком обеих рук.

На пятом году жизни при обучении прокатыванию перед детьми ставятся новые задачи – отталкивать мяч, придавая ему нужное направление; отталкивать мяч с разной силой. Добиваться этого помогают следующие упражнения: прокатывание мяча по узкому коридору - дорожке, доске, бума (ш – 20 см), прокатывание с попаданием в предмет, прокатывание мяча вокруг предметов. Выполняя прокатывание, дети учатся отталкивать мяч двумя и одной рукой.

Броски мяча в даль и в цель выполняются в этом возрасте разными способами: от груди, из-за головы, прямой рукой сверху. Обучая метанию, педагог обращает внимание на положение туловища, параллельную постановку ног на ширине ступни, бросок мяча вперед-вверх. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому им предлагают перебрасывать мяч через куст, ветку дерева, натянутую сетку. Педагог следит за количеством бросков правой и левой рукой.

В старшей группе упражнения в бросании и ловле становятся более разнообразными. Дети учатся бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками, ударять мяч, отскочивший от земли (не менее 10 раз подряд), перебрасывать мяч друг другу и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

Совершенствуются в этом возрасте навыки метания в цель и в даль. Наиболее часто дети используют способ «из-за спины через плечо». Педагог должен правильно показать движение с соблюдением всех основных требований техники. Данный способ метания выполняется следующим образом: правая нога отставляется назад, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука, полусогнутая в локте, находится перед грудью. При замахе туловище слегка отклоняется назад, тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу. При броске правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, прямая рука сверху посылает мяч вперед.

Добиваясь сознательного овладения тем или иным способом метания, педагог предлагает ребенку рассказать, как он намерен бросить предмет. По мере освоения упражнений дети играют в игры, основанные на различных видах метания (кольцеброс, серсо, городки).

Упражнения в лазаньи выполняются по циклическому типу. При передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время, что дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость.

Дети первой младшей группы пытаются овладеть ползанием и лазаньем. Ползание осуществляется при опоре на руки и ноги, давая ребенку возможность разгрузить позвоночник. Активно работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания правильной осанки. Сначала малыши упражняются в ползании по полу на четвереньках в любом направлении, затем педагог учит их ползти в заданном направлении. С этой целью он создает игровые ситуации – ставит на пол яркие игрушки и предлагает детям доползти до них. Дальнейшим усложнением является ползание по доске, гимнастической скамейке, проползание под дугой, веревкой, между ножками стула. Упражнения сочетаются с умением ребенка сохранять равновесие.

В этом возрасте малыши учатся выполнять лазанье. С этой целью используется лесенка-стремянка. Она имеет небольшой наклон, что помогает детям переставлять ноги с рейки на рейку. Каждый ребенок взлезает на лесенку и слезает с нее произвольным способом в своем индивидуальном темпе.

Во второй младшей группе в программу занятий включается ползание на четвереньках, опираясь на колени и ладони, а также ползание «по-медвежьи», опираясь на ступни и ладони. Многие дети в этом возрасте отличаются хорошей координацией движений, что позволяет им закончить упражнение. Поэтому для получения физической нагрузки важно, чтобы малыш проползал определенное расстояние. С этой целью используются зрительные ориентиры, которые указывают ребенку, где начинать, и где заканчивать упражнение. В этом возрасте ползание может сочетаться с упражнениями в равновесии, например, ползание по ребристой доске, наклонной доске, гимнастической скамейке, бревну. Педагог находится рядом с детьми, дает им необходимые указания, в случае необходимости помогает. Все упражнения в ползании заканчиваются заданиями выпрямляющего характера (поднять руки вверх, сделать хлопок над головой и др.).

Лазанье во второй младшей группе дети выполняют по лесенке-горке, гимнастической стенке. Чаще всего они используют приставной шаг. Однако педагог показывает и объясняет детям, как захватить рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху), как правильно поставить на рейку ноги (серединой стопы). Под контролем взрослого дети взлезают на небольшую высоту 3 – 4 рейки. Педагог одобряет робкие попытки ребенка, помогает ему преодолеть страх. В этом возрасте лазанье не включается в физкультурное занятие, так как детям приходится долго ждать очереди для его выполнения.

В среднем дошкольном возрасте ползание и лазанье выполняется разными способами. В этом возрасте, в связи с возросшими физическими возможностями, дети могут проползать расстояние до 6-8 м. Однако для сохранения у ребенка интереса к однообразному упражнению ему

необходимо придать игровой характер: «муравьи ползут в муравейник». Вводится новый вид ползания – на четвереньках с опорой на колени и предплечья «кошка крадется». Укрепление мышц плечевого пояса позволяет ползать на четвереньках по бревну, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Педагог всегда находится у пособия, готовый в любой момент оказать помощь ребенку.

Лазанье по гимнастической стенке дети выполняют переменным (чередующимся) шагом, однако допускается, чтобы при слезании они использовали более простой для них приставной шаг. Новым видом упражнения в этом возрасте является переход приставным шагом с одного пролета гимнастической стенки на другой. Сначала это упражнение выполняется на уровне первой рейки лестницы, затем переход на другой пролет осуществляется на высоте 3-4 рейки. Данное упражнение требует от ребенка большого внимания и умения целесообразно распределять свои усилия.

В старшем дошкольном возрасте упражнения в ползании сочетаются с другими движениями: ползать на четвереньках 3-4 м, толкая головой мяч; чередовать ползание с ходьбой, бегом, перешагиванием; ползать, переползая через несколько предметов подряд. Вводится подтягивание на скамейке на коленях; передвижение с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на скамейке; ползание назад, по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Качественное выполнение этих упражнений свидетельствует о высоком уровне развития силовых и координационных способностей ребенка.

Большое внимание уделяется лазанью по вертикальным лестницам, гимнастическим стенкам. Лазанье дети выполняют чередующимся шагом одноименным и разноименным способом. В одноименном способе движение совершается правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой. В разноименном способе движение начинают правая рука и левая нога, потом включаются левая рука и правая нога. Дети учатся влезать до самого верха лестницы, переходить с пролета на пролет на уровне 4-5 рейки.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение понятиям «двигательные умения», «двигательный навык». Перечислите этапы обучения детей движениям.
2. Дайте характеристику обучения детей основным видам движений: ходьбе, бегу, прыжкам, лазанью, метанию.
3. Какие упражнения способствуют освоению оптимальной траектории прыжка в высоту с разбега?
4. Продемонстрируйте способ метания «из-за спины через плечо».
5. Назовите требования, предъявляемые к лесенке-стремянке.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ