

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kontrolnaya-rabota/149512>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Методика

Освоение основных видов движений детьми в возрасте от 1 до 7 лет 3

Подбор упражнений для игры-эстафеты 14

Освоение основных видов движений детьми в возрасте от 1 до 7 лет

Возрастная группа 1-2 года 3-4 года 5-6 лет 6-7 лет

Основные движения Упражнения по основным видам движений, которые осваивает ребенок в данном возрасте

ходьба игровые упражнения, например «Иди ко мне», «Принеси куклу», «Подойди к столу», ребенок проходит 2—3—5 м без остановки

Ходьба по дорожке шириной 30—10—5 см. Дорожки на полу или ковре можно обозначить веревками, палками и т. д.

Ходьба по дорожке, скамейке, кромке тротуара, половице.

Ходьба по ребристой поверхности (для укрепления свода стопы, предупреждения плоскостопия). Либо, сидя на стуле, ребенок должен покатасть ступнями ног мяч, скалку, палку и т. п.

Перешагивание через 1—3 предмета (кирпичики, кубики и т. п.) на полу.

Перешагивание через ряд препятствий. На полу раскладывают различные невысокие предметы, через которые ребенок должен перешагивать сначала приставным, а затем чередующимся шагом.

Ходьба по гимнастической скамейке, поднятой над полом на высоту 20—24 см.

Ходьба по ограниченной по сторонам дорожке, в конце ее помещено препятствие высотой 5 см, которое ребенок должен перешагнуть.

Ходьба по ребристой поверхности.

игровые подражательные упражнения, например «Пройди, как мышка», «Пройди, как солдат» ходьба с ускорением и замедлением темпа; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы, с высоким подниманием бедра. Эти упражнения выполняются в виде имитационных упражнений: пройти, «как косолапый мишка», «лошадка», «цапля», «лисичка» и т. д. Такие виды имитационной ходьбы целесообразно чередовать с обыкновенной ходьбой. ходьба со сменой направления (по указанию взрослого), спиной вперед, с закрытыми глазами, со сменой темпа и с остановками по сигналу; с движениями рук (хлопки в ладони над головой, перед грудью, за спиной и т. д.); ходьба «по кочкам» (кружочки, нарисованные на земле на расстоянии 40—50 см один от другого); с переступанием через предметы (кубики, коробочки, камешки) на полу (земле) на расстоянии 30—45 см; ходьба в чередовании с бегом ходьба со сменой направления (по указанию взрослого), спиной вперед, с закрытыми глазами, со сменой темпа и с остановками по сигналу; с движениями рук (хлопки в ладони над головой, перед грудью, за спиной и т. д.); ходьба «по кочкам» (кружочки, нарисованные на земле на расстоянии 40—50 см один от другого); с переступанием через предметы (кубики, коробочки, камешки) на полу (земле) на расстоянии 30—45 см; ходьба в чередовании с бегом.

бег Игровые упражнения «Бежим к мишке»

Бег с максимально высоко поднятыми ногами

подвижные игры с ловлей и убеганием (младшие группы), бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, бег с высоким подниманием бедра, «как лошадка»;

бег с переступанием через кубики, мячи, шишки и т. д.;

бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60—80 см друг от друга) и т. д.

бег на носках, «как лисичка»; с высоким подниманием бедра, «как лошадка»; с наступанием на линии, начерченные на земле на расстоянии 60—80 см; бег с изменением темпа и направления; с остановками по сигналу взрослого; бег с оббеганием предметов (кубики, мячи, шишки); бег наперегонки (вдвоем — втроем) — «кто быстрее»; бег с прокатыванием обруча по земле толчками ладони; бег со скакалкой, вращая ее вперед

прыжки прыжки на двух ногах «прыгай как зайчик, как кенгуру, как лягушка» Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь).

Прыжок вверх с касанием предмета головой.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.

Прыжок в длину с места (30-40 см).

Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле.

Прыжок в глубину (с высоты 15-20 см).

Прыжок через предмет высотой 5-10 см.

Прыжки с ноги на ногу.

прыжки в длину с места

прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 60—70 см; прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (4—6 подряд).. прыжок в глубину

прыжок в длину с разбега

Прыжок через предмет высотой 5-10 см.

Прыжки с ноги на ногу

лазание, ползание Пролезание под скамейкой, журнальным столиком, табуреткой и т. д. (высота не менее 24 см от пола), прогнув спину.

Напряженное выгибание туловища. Ребенка усаживают на левое колено, его голени зажимаются бедрами взрослого. Ладонь правой руки надо положить на живот ребенка. Чтобы поднять с пола или скамейки игрушку (лежит справа), ребенок должен наклониться, взять ее в руки и вернуться в исходное положение. Затем игрушку кладут позади ребенка. Доставая ее, он выгибает туловище назад и запрокидывает голову (левая рука взрослого лежит на пояснице малыша). То же упражнение повторяют, пересадив ребенка на правое колено, а игрушку положив на левую сторону.

Пролезание под скамейкой. Высота нижней поверхности скамейки (табурет, журнальный столик и т. д.) от пола должна составлять 25 см.

Напряженное прогибание позвоночника Упражнение выполняется из исходного положения лежа на животе на полу.

Пролезание под скамейкой, журнальным столиком, табуреткой и т. д (высота уровня от пола 25 см).

Напряженное прогибание позвоночника. Лежа на животе ногами к взрослому, ребенок, держась за гимнастическую палку, должен хорошо прогнуться.

на противоположной стороне (на расстоянии 2—5 м) расставить игрушки (по числу детей) и предложить ползти к ним всем вместе. Встать лицом к кубу (ящику), опрокинутому вверх дном, высотой 15 см, подняться на него и сойти вниз.

Проползти в упоре стоя на коленях между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 15—25 см) к флажку, который лежит на расстоянии 3 м от места начала движения. Взять флажок и помахать им над головой.

Проползти в упоре стоя на коленях по доске, лежащей на полу, до ее конца, подняться и хлопнуть в ладони над головой.

Проползти в упоре стоя на коленях между ножками стула, подняться, поднять руки через стороны вверх и опустить их вниз.

Подойти к веревочке, привязанной к двум стульям на высоте 40—50 см, присесть на корточки и, не касаясь пола руками, подлезть под нею.

Стать в упор стоя на коленях за 2 м от натянутого на высоте 40—50 см между двумя стульями шнура (обруча, который держит взрослый вертикально к полу), подлезть под него (пролезть в обруч), подняться и сделать хлопок над головой.

Стать лицом к гимнастической стенке (лесенке), подняться на 1 —1,5 м и, не пропуская перекладин, опуститься вниз.

Проползти в упоре стоя на коленях к мячу, который лежит на полу на расстоянии 4 м от начала движения. Взять мяч, подняться и подбросить его над головой несколько раз.

Проползти в упоре стоя на коленях под веревочкой, привязанной к двум стульям на высоте 40 см, толкая перед собой головой большой мяч. Подняться и поднять мяч обеими руками над головой.

Проползти в упоре стоя по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 35 см, встать, держась за перекладины. Повернуться кругом, принять упор стоя на коленях и опуститься по доске вниз.

Проползти в упоре стоя на коленях до середины бревна (скамейки), пролезть в обруч, который держит взрослый вертикально к бревну, доползти до его конца и сойти вниз.

Подойти к бревну, лечь на него грудью и перелезть через него на противоположную сторону.

Стать лицом к гимнастической стенке, подняться на 1,5—2 м попеременным шагом и опуститься вниз.

Проползти по-пластунски 4—5 м.

Подойти к веревочке или палке, которая лежит на двух стульях на высоте 40—50 см, присесть на корточки и, не касаясь пола руками, пролезть грудью вперед и боком.

Пролезть между 3—4 перекладинами гимнастической стенки.

Стать лицом к гимнастической стенке, подняться до ее вершины (до 2,5 м), перелезть на противоположную сторону и опуститься вниз.

Подойти к бревну и перелезть через него произвольным способом.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/149512>