Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 "Журавушка"

Консультация для родителей:
«Ползание и лазание »

Подготовила учитель ФК:
Финько М.А.

Сургут, 2021

Ползание и лазание.

Ползание необходимо для координации движений нижней и верхней половины тела, для поочередного включения правого и левого полушария головного мозга. Развитая координация движений, работа каждого полушария в отдельности и межполушарное взаимодействие важны для большого спектра движений, таких как бег, прыжки, ловля мяча, вырезание ножницами, рисование, письмо, и других.

На этапе ползания закладываются навыки пространственной ориентации. Если пространственные связи недостаточно усвоены, будет искажено восприятие пространства, которое так важно и для способности правильно писать, для ориентации во времени (отсюда могут быть проблемы с чувством времени, с организованностью).

Ползание развивает тактильную чувствительность, формируются пространственные представления о собственном теле (схема тела), о соотношении тела и внешних объектов, а это важно для понимания и правильного употребления предлогов и слов в будущем, правильного восприятия сложных речевых конструкций – пространственно–временных, причинно–следственных. То есть ползание формирует предпосылки для освоения грамматики родного языка.

Таким образом, нарушение программы моторного развития, пропуск ползания, может в дальнейшем оказывать отрицательное влияние на целый спектр когнитивных функций, в том числе и речь.

Здесь важно понять, что речь идет о рисках, а не о прямом следствии. Мозг человека, особенно ребенка, удивительно пластичен. Многие проблемы частично или полностью могут быть компенсированы в будущем.

Ползание даёт возможность разгрузки позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении. Получаемая детьми нагрузка распределяется более равномерно на руки и ноги, При ползании активнее работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания у детей правильной осанки.

Ползание и лазание полезно всем дошкольникам и должно использоваться в работе с детьми всех возрастных групп, не исключая и старших.

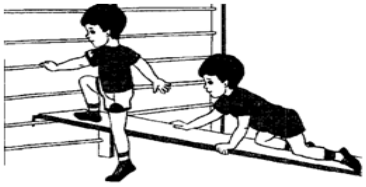
Основы ползания закладываются с раннего возраста.

Основы ползания закладываются в младших группах

Задача: сохранение равновесия и направления; правильный хват, умение подниматься и опускаться со скамейки.

- **В Первой младшей группы ребёнка учат ползать**

на четвереньках по прямой ;
по доске, лежащей на полу;
по наклонной доске;
по гимнастической скамейке.



- **Во 2 младшей** добавляется ползание между предметами, вокруг них
- **В средней:** ползание по скамейке на высоких четвереньках;
- на животе, подтягиваясь руками,
- змейкой между предметами



С Первой младшей группы (дети 2-3 лет) ребёнка учат ползать на четвереньках по прямой ; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, по гимнастической скамейке.

Во 2 младшей и средней добавляется ползание змейкой между предметами, ползание по скамейке на высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками, по-пластунски. Высота скамейки увеличивается.

Следует обращать внимание на характер движения малыша: движение рук и ног должно быть переменным. (не одновременно руки или ноги). Желательно перекрёстное движение. При ползании по скамейке следить за хватом рук за края. Научить подниматься и спускать со скамейки.

Подниматься детей на скамейку можно научить разными способами (но лучше одним, а остальные разучивать со средней группы):

1. **Спереди** - подойти к концу скамейки, наклониться, опереться руками, затем поочередно поставить на скамейку одно и другое колено (ступню);
2. **С боку** - встать сбоку скамейки, наклониться, взяться за ее края, опираясь на руки, поставить одно, а затем другое колено;
3. **Из положения сидя** -сесть верхом на скамейку, взяться руками впереди себя за ее края, опереться на руки и поставить поочередно колени ног на скамейку сзади.

Слезть со скамейки можно разными способами:

1. Опустить ноги сбоку на пол, отпустить руки, выпрямиться.
2. **Подняться на скамейке,** выпрямиться и сойти со скамейки вперед, вправо, влево или спрыгнуть с нее;
3. Сползти со скамейки, опираясь руками о пол.

В старших группах ползание совершенствуются и усложняются.

При ползании на животе, подтягивать тело можно и одной рукой.

Используется ползание **на спине** нужно захватить края скамейки согнутыми руками на уровне пояса и, разгибая их, скользить по ней. Хват руками за края скамейки можно сделать за головой и подтягиваться одновременно двумя руками

или одной. Сначала можно помогать скольжению, отталкиваясь двумя ногами или поочередно, а затем держать ноги прямыми.

Можно добавить ползание на полу из положения сидя, упор сзади. Рационально использовать одноимённый и разноимённый способ ползания.

Подлезание:





- **Пролезание в обруч** выполняется разными способами:
- ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;
- обруч поднимается прямыми руками над головой, затем опускается сверху вниз и ребенок перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой.
- пролезание проводится также в вертикально поставленные обручи (сначала голова, рука и нога, потом вторая рука и нога), в пролеты между рейками лестницы, поставленной на ребро (из одного окошечка в другое).





С 1мл.группы используется **подлезание** под воротца, веревку на четвереньках(высота 40-30 см), со 2 мл. – 50см, прямо не касаясь пола. **пролезание** в обруч.

со средней группы - подлезание боком

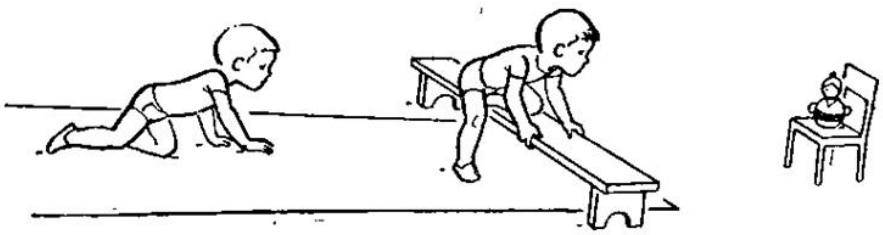
1. **Прямо,** не касаясь руками пола - При подлезании под веревку головой вперед сначала ребенок, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.
2. **Боком** - При подлезании правым (левым) боком – встать к препятствию боком - сначала передвигается правая (левая) нога, затем прогибается спина и проносится голова, а после этого переставляется левая (правая) нога.

Пролезание в обруч выполняется разными способами:

1) ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в исходное положение;
2) обруч поднимается прямыми руками над головой, затем опускается сверху вниз и ребенок перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой.

Пролезание проводится также в вертикально поставленные обручи (сначала голова, рука и нога, потом вторая рука и нога), в пролеты между рейками лестницы, поставленной на ребро (из одного окошечка в другое).

Перелезание:





С 1 мл.группы учат **перелезанию** через бревно. гимнастическую скамейку

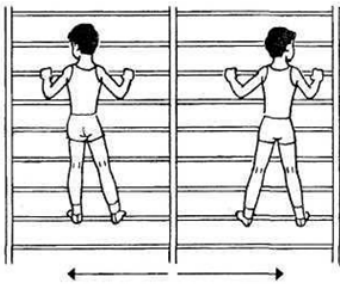
1) из положения лёжа - Для перелезания через бревно, нужно, держась руками лечь вдоль предмета на живот и, перенести вначале на противоположную сторону ноги, затем - руки или одну ногу и руку, а потом вторую ногу и руку.

2) Из положения стоя – обхватить края скамейки, перенести по очереди ноги на другую сторону, отпустить руками скамейку.

Лазание:

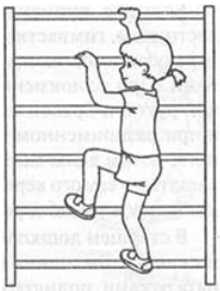
1 и 2 мл. гр. : лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

в средней добавляется
перелезание с одного пролета на другой приставным шагом,
перелезание через лесенку – стремянку.



Старшая группа: лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

Подготовительная:
перелезание с пролета на пролет по диагонали.



Во 1 и 2 мл. группах учат **Лазанию** по лесенке-стремянке вверх -вниз , гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом. Упражнения в лазании начинаются тогда, когда дети уверенно умеют ползать как по полу, так и по скамейке.

В средней добавляется перелезание с одного пролета на другой вправо и влево приставным шагом.

Со старшей группы лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м)с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

С подготовительной группы - перелезание с пролета на пролет по диагонали.

В младшем дошкольном возрасте дети влезают на стенку удобным для них способом. Задача: преодоление страха высоты, правильный хват за перекладину, поочерёдное передвижение рук и ног. В начале обучения лучше использовать поэтапное объяснение: воспитатель называет действие, дети (небольшая подгруппа) воспроизводят его, взрослый при крайней важности тут же исправляет. Далее выполняется следующее действие.

Воспитатель, показывая и объясняя движение, главное внимание обращает на хват руками за рейку (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и на постановку ноги на рейку (серединой стопы).

Руки ставятся на уровне глаз ребёнка.***(не выше головы, не ниже груди)***

При влезании руки слегка согнуты, раздвинуты примерно на уровне плеч, туловище не прижимается к лестнице и не откланяется на уровень прямых рук.

Обратить внимание на лишние сгибания и разгибания рук,«хват»локтем. На последовательность движений рук и ног. Не правильно: руки поднялись несколько раз, а потом ноги поднимаются чуть ли не до рук. Нельзя пропускать рейки.

1. Самый простой способ лазания - **приставной шаг.** С него начинается работа в младшей группе. Обращаясь к малышам, воспитатель говорит: "Подойдите к гимнастической стенке и возьмитесь руками за рейку, на которую смотрят глазки..." Надо помочь каждому малышу увидеть эту рейку. Поставьте ногу на нижнюю рейку так, чтобы носочки выступали вперед... Вторую ногу поставьте рядышком... Теперь возьмитесь руками за реечку повыше... Переставьте ноги... «Поднимаем Ручки – поднимаем ножки».

Дети должны упражняться в лазании обязательно со страховкой воспитателя (стоит сзади) и с матами на полу.

2. Со средней группы дети начинают осваивать **переменный (чередующийся шаг**), им нужно подсказывать: "Возьмитесь одной рукой за реечку напротив глаз, а второй - за следующую повыше..." При спуске: "Надо начинать спускаться с ноги, которая стоит выше, потом опустить руку, которая выше..." На этом уровне обучения, как правило, в каждый момент опираются на три точки - две ноги и одну руку, или две руки и одну ногу.

3. По мере того как дети осваивают переменный шаг, их начинают учить ритмичным согласованным действиям - **одноименному и разноименному** способам, характерным для старшей группы. Легче осваивается одноимённый.

Перед лазанием проводим имитационные движения, подводящие упражнения.

Одноимённый – **Медведь**. Разноимённый - **Паук.**В случае если освоение разноименного способа подходит ползание по-пластунски - движения похожие.

При лазании обращаем внимание на одновременную постановку руки и ноги. "Возьмитесь правой рукой за реечку выше той, на которую смотрят глазки... Поставьте правую ногу на нижнюю рейку. А теперь сразу поставим на

следующие рейки левую руку и левую ногу... Я буду подсказывать: "Левые... правые... Начали!"

Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой выполняется приставным шагом влево и вправо на одном уровне на высоте 1-2 рейки снизу – для средних (младших); 3-4 для старших.

Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали выполняется снизу вверх и сверху вниз.

Таким образом, использование упражнения в равновесии, ползание, лазание с раннего возраста, как на физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни ребёнка в саду и дома, будет способствовать не только моторному развитию ребёнка, но и развитию когнитивной сферы, Ведь моторные навыки и когнитивная функция — это один и тот же неврологический процесс.