

Игровые образно – подражательные движения.

Игровые образно – подражательные движения имеют большое значение в обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам движений и игровым упражнениям. Это самый доступный детям способ восприятия любой двигательной деятельности.

При назывании движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам, людям разных профессий. и т. д.

Образно – подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, фантазию и т.д.

С помощью подражательных движений дети быстрее осваивают новые виды движений, удовлетворяя свой двигательный потенциал, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности.

Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений и большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Знакомство с подражательными движениями начинается с раннего возраста в упрощенной форме с постоянным усложнением техники, эмоциональной передачи характера данного образа (мимикой, движением всего туловища, темпом, характером передвижения и т.д.)

Во время показа движения используются короткие детские стихи. Художественное слово способствует развитию у детей воображения и фантазии, выполнению движения в заданном темпе и ритме.

«Кошка»

Кошка очень хороша

Ходит мягко, не спеша.

Сядет, умывается,

Лапкой вытирается.

И.п.: о.с., руки перед грудью, кисти опущены вниз.

Ходьба мягкими пружинистыми шагами, имитация движений кошки.

«Медвежата»

Ищут маму медвежата,

Толстопятые ребята,

Неуклюжие, смешные,

Все забавные такие.

И. п.: стоя на высоких четвереньках – упор на ладони и стопы.

Ползать на высоких четвереньках.

«Заяц»

Вот зайчишка сидит,

На ребят он глядит.

Ты, зайчишка, поскачи

И ребят развесели!

А веселые зайчата –

Длинноухие ребята –

Прыг да скок, прыг да скок,

Через поле за лесок.

И.п.: стоя, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

«Мышка»

На носочки мы встаем

И, как мышка, все идем.

Тише, тише, не шумите,

Кота Ваську не будите.

И. п.: стоя на носках, согнуть в локтях руки, кисти рук перед грудью.

Ходьба на носках семенящим шагом.

«Раки»

На дне морском в пучине вод

Живет маленький народ.

И гуляет тот народ

Только задом наперед.

И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях.

Опираясь на стопы ног и ладони сзади, приподнять туловище вверх.

Ползать спиной вперед.

«Морская черепаха»

Много черепах бывает,

разных видов и пород,

Есть морская – кто не знает,

И она в морях живет.

И. п.: лежа на животе.

Приподнять голову, плечи, грудь, работать руками как при плавании брасом, заводить их назад.

«Крокодил»

Страшный, грозный крокодил

Проживает в речке Нил,

Все вокруг его бояться –

Ведь опасно с ним встречаться!

И. п.: лежа на животе, упор руками на ладони перед грудью, ноги вместе – голова прямо.

Ползание на полусогнутых руках, ноги удерживать вместе («хвост крокодила»).

«Воробей»

Воробей по лужице

Прыгает и кружится.

Перышки взъерошил он,

Хвостик распушил.

Чик-чирик, чик – чирик.

И. п. – о. с., руки опущены вниз, чуть отведены назад.

Прыжки на двух ногах.

14.06.2023 г.

Инструктор по ФК Буланова Л.В.