**Анализ освоения детьми основных видов движений.**

К основным видам движения относятся: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазание, прыжки, метание.

***Ходьба*** — основной, естественный способ передвижения человека, относящийся к типу циклических движений.

Задачей упражнений, формирующих правильный навык ходьбы, является воспитание у ребенка правильной осанки, устремленного вперед шага, формирование свода стопы.

Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего периода дошкольного детства. С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы: увеличивается длина шага, соответственно уменьшается количеством шагов в минуту.

***Даже в таком, казалось бы, простом движени, есть необходимость работать над ритмичным согласованием движения рук и ног.***

***Бег*** вызывает значительно большую нагрузку, чем ходьба, но ходьба и бег в меньшей или большей мере активизируют работу всех органов, укрепляют мышцы, способствуют развитию двигательных качеств.

Основные показатели правильного бега— это естественное, напряженное положение тела, прекрасная координация движений рук и ног, наличие фазы полета.

У детей первого и даже второго года жизни полета не наблюдается. Следовательно, пока не приходится говорить о формировании навыков бега. На третьем году жизни появляется фаза полета, но она еще мало заметна.

В соответствии с возрастом ребенка предлагается использовать бег на месте и с продвижением вперед, с широким подниманием бедра, широким шагом, наперегонки, с увертыванием и ловлей, с препятствиями, с различными движениями на ориентировку в пространстве и др.

***Не всем детям удается бежать в разном темпе, а также с соблюдением дистанции.***

***Ползание, подлезание, пролезание, перелезание, влезание, лазание*** способствуют развитию опорно – двигательного аппарата, оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

При выполнении этих движений в работу включаются многие группы мышц. Однако, напряжение здесь чередуется с отдыхом, что обеспечивает большую работоспособность мышц.

Ползание создает оптимальные физиологические условия для формирования осанки.

***Наши дети очень любят ползать, пролезать под дуги, что очень приятно.***

Из упражнения в лазании детям дошкольного возраста доступно лазание одноименным и разноименным способами. Сюда включаются упражнения в лазании вверх и вниз по гимнастической стенке, наклонной лестнице, передвижение в стороны по рейкам гимнастической стенки.

Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и в связи с этим способствует повышению функциональной деятельности всего организма ребенка, а также формированию правильной осанки.

Детям — дошкольникам не рекомендуется долго виснуть на руках: это вызывает длительное статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок, утомляет нервную систему. Однако, непродолжительные висы на турниках разной высоты, гимнастической стенке могу использоваться, начиная с 5-летнего возрастало не дольше 1-1,5с и чередоваться с опорой тела на ноги. Такие упражнения укрепляют мышцы плечевого пояса и способствуют формированию правильной осанки.

***Прыжки*** характеризуются сильными, но кратковременными мышечными усилиями.

В теории и методике физического воспитания прыжки по форме принято делить на подготовительные прыжки (подпрыгивание, спрыгивание в глубину, прыжки с короткой и длинной скакалкой), простейшие прыжки через горизонтальные препятствия (в длину с места и с разбега) и через вертикальные препятствия (в высоту с места и с разбега).

Показателями правильного прыжка являются сильный толчок при отрыве от почвы и легкое, без потери равновесия, приземление.

***Если смотреть по нашим детям, то в младших группах есть затруднения в прыжках на двух ногах, в средних и старших – прыжки на одной ноге и через короткую скакалку.***

***Метание*** оказывают положительное воздействие на организм ребенка, совершенствует координацию, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, развивает меткость и глазомер. Метание проводится правой или левой рукой, двумя руками из разных исходных положений (стоя, лежа, с разбега, на коленях). Направление метания — вперед, вверх, в сторону и т.д.

Основная задача обучения детей дошкольного возраста в этом виде движений — научить метанию мелких предметов в цель и в даль. Существует несколько способов метания: из — за спины, через плечо, прямой рукой снизу, сверху, сбоку и метание двумя руками снизу, от груди, от плеча, от головы, сбоку.

В детском саду используются следующие виды метаний: катание, прокатывание, подбрасывание и ловля, перебрасывание, метание в цель и в даль.

***Практически во всех возрастных группах есть проблемы с метанием в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой, бросанием мяча каким-то определенным способом (чаще из-за головы) и ловля его без прижимания к телу, а также отбивание мяча правой и левой рукой и ведение мяча.***

***Равновесие*** способствует развитию координации движения, ловкости, внимательности, воспитанию смелости, уверенности в своих силах. Упражнения в равновесии выполняются на полу, шнуре, рейке, положенных на пол или приподнятых, на гимнастической скамейке, бревне, лестнице, с различными заданиями и препятствиями. Упражнения в равновесии, в условиях детского сада, выполняются в сочетании с ходьбой.

***При выполнении упражнений на равновесие дети часто опускают голову вниз, что негативно отражается на осанке. Поэтому мы периодически в этих упражнениях используем мешочки, что конечно же добавляет сложности, но в то же время позволяет ребенку держать спину ровно.***