

Игры и игровые задания с лазанием и
перелезанием

1 класс

Лазание



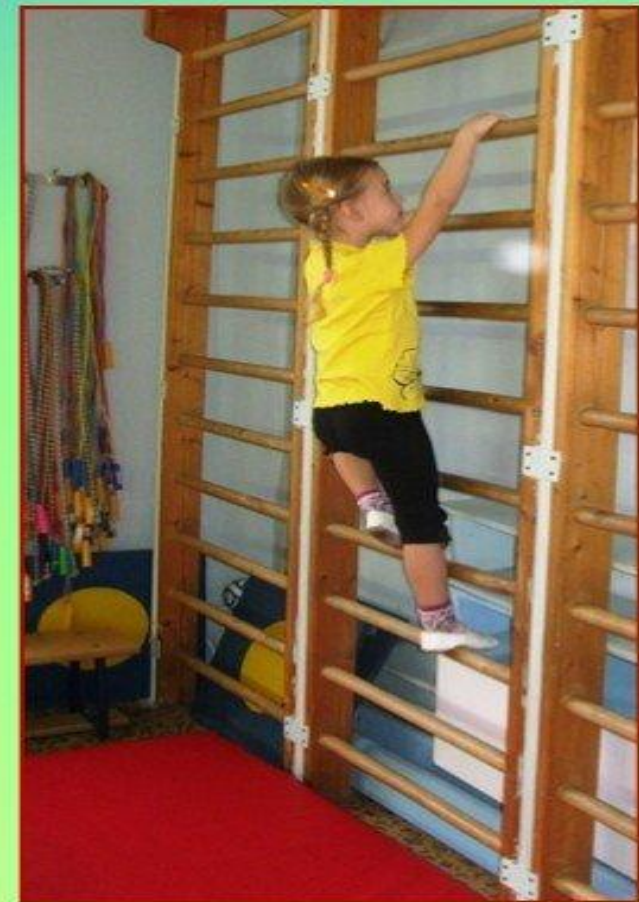
По гимнастической стенке,
скамейке, канату,
перелезание через снаряды,
подлезание под снарядами,
ползание.

Подготовила
учитель МОУ г.Горловки «Школа№16»
Ветошкина Наталья Николаевна.

СТАЦИОНАРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА



ЛАЗАНИЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ЛОВКОСТИ, СИЛЫ, СМЕЛОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ.

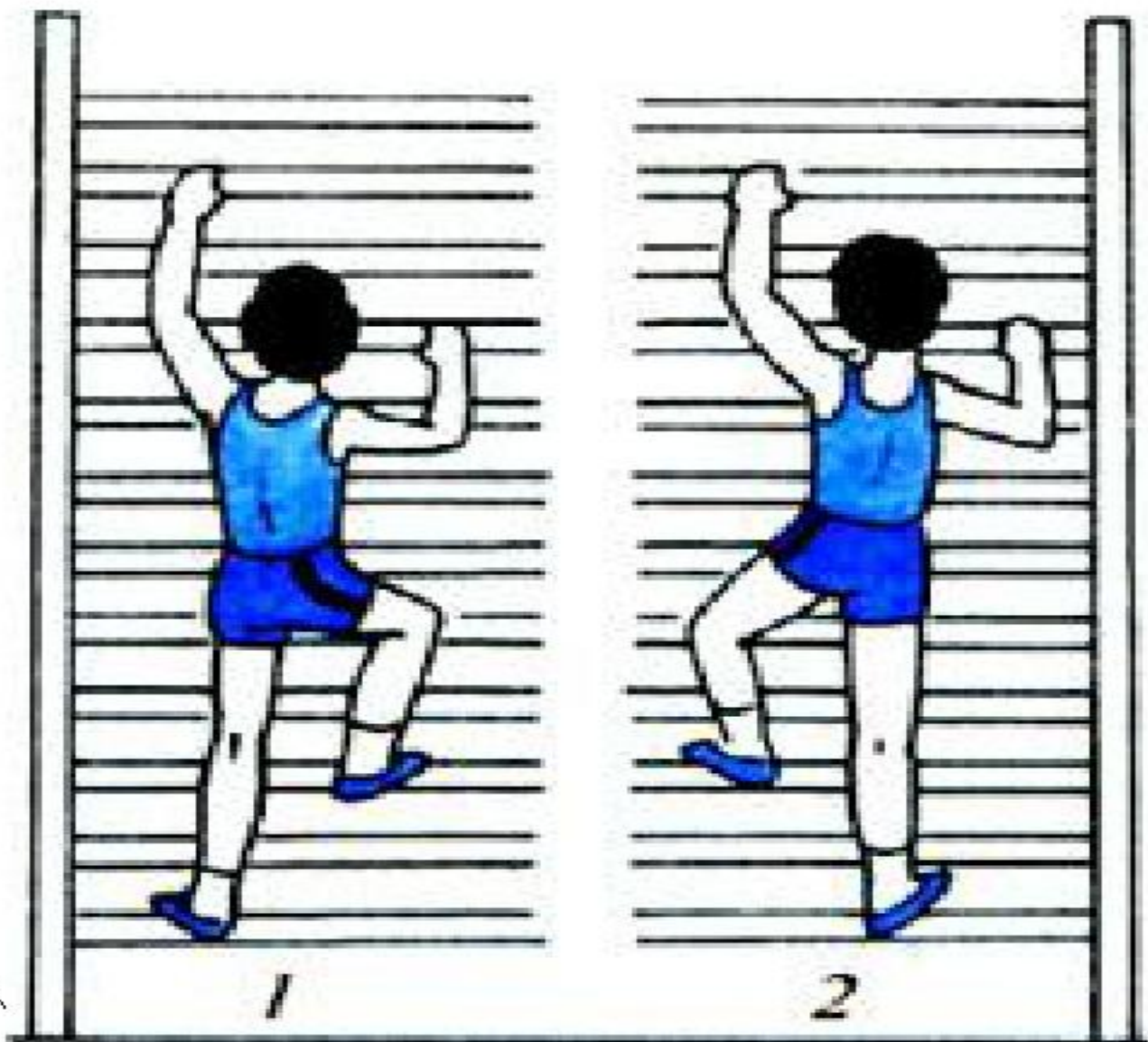


⚠️ ВО ВРЕМЯ ЛАЗАНИЯ ДЕТЕЙ ПО СТЕНКЕ НА ПОЛ ОБЯЗАТЕЛЬНО КЛАДЕТСЯ МАТ ДЛЯ СТРАХОВКИ.



* **Лазание на гимнастической стенке**

Лазание по гимнастической стенке



1. Разноимённый способ лазания — переступание правой ногой и хват левой рукой, и наоборот.
2. Одноимённый способ лазания — опора левой ногой и хват левой рукой, и наоборот.



Лазание и перелазание.

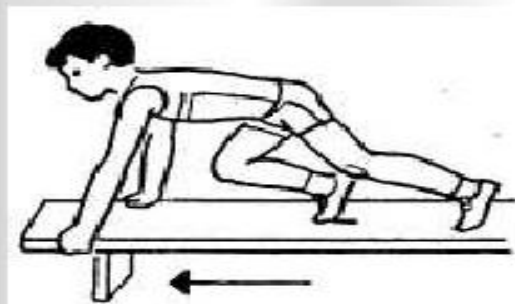
- Лазанье — передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног.

Лазанье осуществляется по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами.

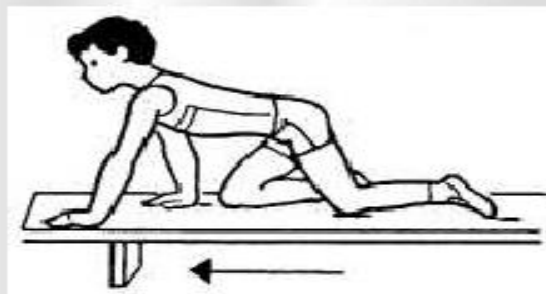
Подтягивание лежа на животе. Руками взяться подалеже за края скамейки, сгибая руки подтянуть туловище, затем сделать перехват вперед и снова подтянуть туловище.

- Типичные ошибки.

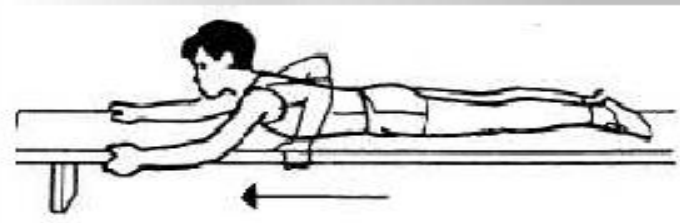
- *Неправильная координация движений руками и ногами.*



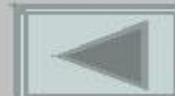
Лазание в упоре присев



В упоре стоя на коленях разноименным способом



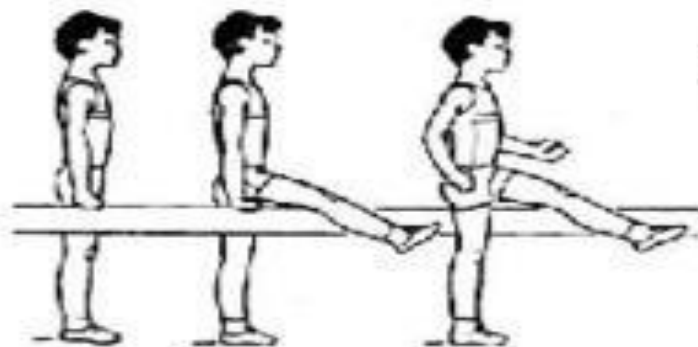
Лежа на животе (подтягиваясь руками)



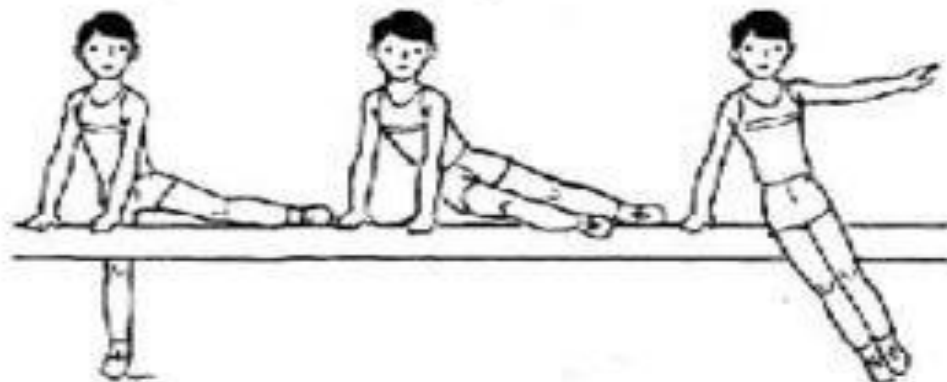
Лазание и перелазание.

Перелазания через препятствия:

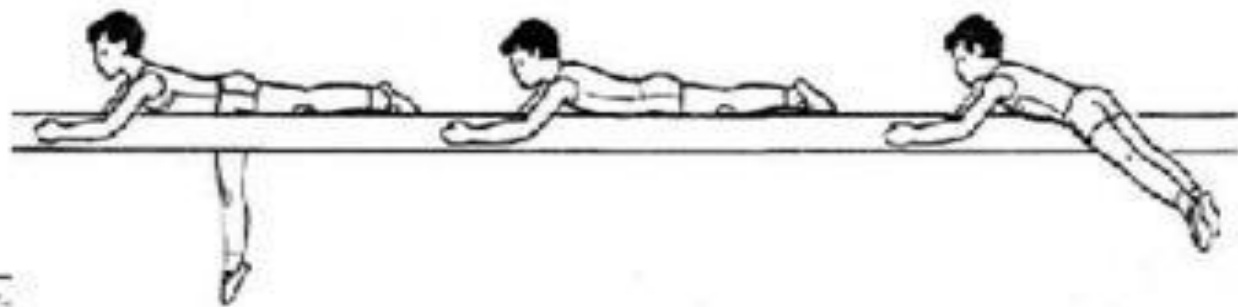
- Переступанием,



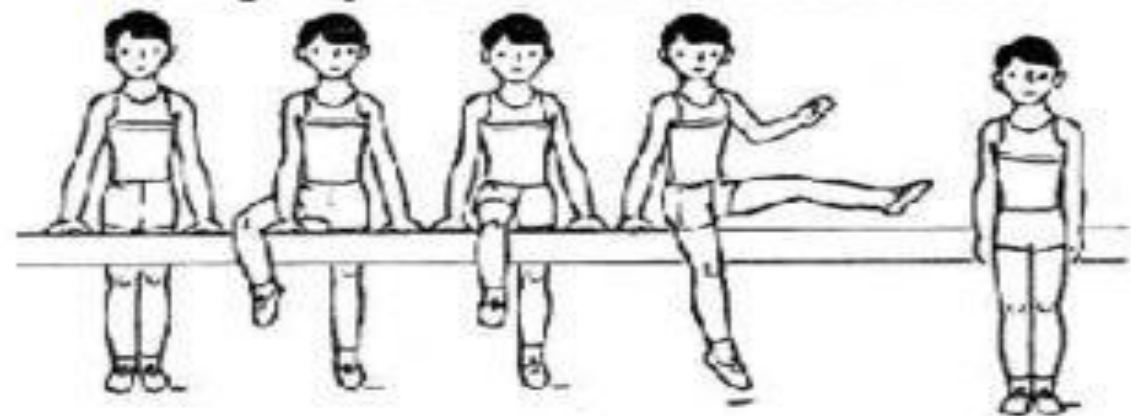
- с опорой на руку,



- перевалом (высота до 60 см.),



- в упоре с выносом ноги вне.

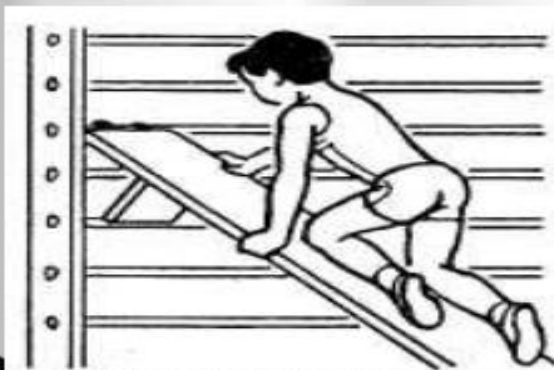


Лазание и перелазание.

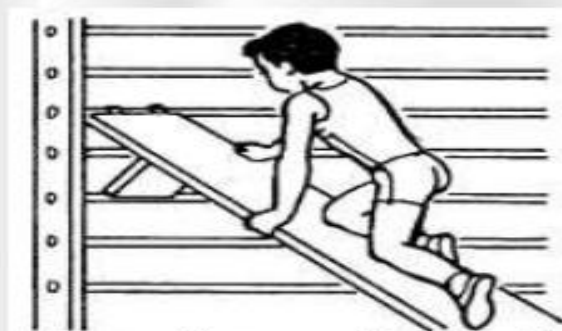
Лазание по наклонной гимнастической скамье,

поставленной под углом 30 градусов.

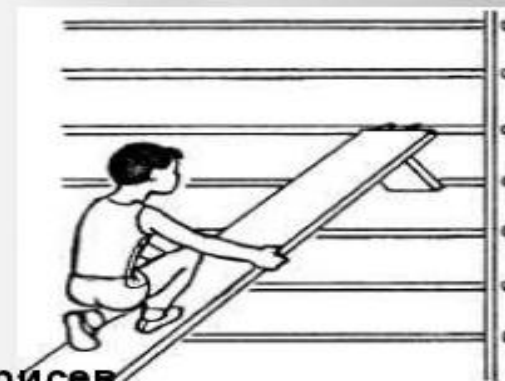
в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами.



Разноименный способ



Одноименный способ



В упоре присев

Ползание и лазание

► Способы:

- ползание на животе
- ползание на четвереньках
- ползание по доске при горизонтальном и наклонном ее положении
- проползание под воротца
- подлезание под шнур
- переползание через бревно, скамейки
- лазание по наклонной и вертикальной гимнастической лесенке





Подвижная игра «Цветные автомобили»

Игры с ползанием и лазанием:

- «Проползи не задень»,
- «Пройди мишкой, проползи мышкой»,
- «Проползи в обруч».



Игры с подлезанием и лазанием

«Кролики» (1 вариант)

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Ход игры: Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок – поскок на лужок» - все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах, щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

Игры с подлезанием и лазанием

«НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА»

Цель: учить детей подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.

Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки или комнаты сидит большая птица. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу «Большая птица!» цыплята быстро убегают.

Помните:



**День вашего здоровья —
это каждый день
вашей жизни.**



Будьте здоровы!

• **Заключение.**

- Ежедневное упражнение в лазании обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений. Для этого рекомендуется в групповых комнатах устанавливать гимнастические лестницы хотя бы в один пролет, а на площадке — трибуны с вышками, заборчики, стойки с канатами и шестами. В процессе лазания воспитываются необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность.