

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 545 «Рябинка»

Подражательные движения



Подготовила инструктор по ФК
высшей квалификационной категории
МБДОУ №545 «Рябинка»
Пчелинцева Е.А.

Екатеринбург

Подражательные движения

Подражательные движения имеют большое значение в обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам движений и игровым упражнениям. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений, спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Это самый доступный детям способ восприятия любой двигательной деятельности. Например, попробуйте объяснить ребенку технику ползания с опорой на ноги впереди, а на руки сзади, за спиной.

Вас ребенок не сразу поймет, а трудность выполнения данного движения вызовет нежелание его продолжать. Но скажете «Паучок», покажете движение, и ребенок преодолеет любое двигательное препятствие, потому что это уже игра. А дальше ваш «паучок» будет ползать с подниманием и опусканием живота (для укрепления мышц), прыгать на двух ногах, подскакивать с ноги на ногу, кружиться и вертеться на двух ногах и одной руке, а это уже и танцевальные движения.

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 движениях и пространстве, внимание, фантазию и т.д.

С помощью подражательных движений дети достигают высоких результатов, тем самым 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 постепенным усложнением техники, эмоциональной передачи характера данного образа) мимикой, движением всего туловища, темпом, характером передвижения и т.д.).

При знакомстве с каким-либо подражательным движением ребенку не только дается точная техника движения с передачей эмоционального характера данного образа, но и предлагается сделать так же. Это вызывает у детей интерес и желание подражать; а инструктору или воспитателю дает ориентировку, с какого этапа начинать или продолжать обучение в данной группе или подгруппе.

Приемы подачи детям подражательных движений могут быть разными, это зависит от сложности движения и образа. Например, можно сначала назвать образ, а потом показать или показать подражательное движение и попросить

у детей угадать образ, а показ осуществлять с объяснением движения разных частей туловища. Например «лягушка» передние лапки (руки) ставит рядышком между ног, а задние лапки (ноги) расставляет широко. У «лягушки» передние лапки (руки) как бы убегают вперед, а задние (ноги) прыжком догоняют их.

С выполнением подражательного движения на спортивных снарядах название образа не изменяется, например, подражая кенгуру, дети выполняют прыжок с высоким подниманием колен к груди. Затем данное движение используется при спрыгивании с высоты.

Перечень и описание подражательных движений из программы «Старт» авторов Л.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной.

Примерный перечень и описание подражательных движений

№п/п	Образ и вид движения	Исходное положение	Начальный этап обучения	1-й этап усложнения	2-й этап усложнения	Творческое исполнение движения
1	2	3	4	5	6	7
1	Мышка: ходьба на носках семенящим шагом	Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз	Знакомство с повадками и характерными чертами мышки через движение рук с поворотами головы и всего туловища. Попытка имитационного движения мышки	Ходьба на носках с имитационными движениями рук, в чередовании с обычной ходьбой	Ходьба на носках семенящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и имитационными движениями рук и головы, подражая мышке и изменяя темп движения в разных направлениях	Самостоятельно и точно выполнять технику ходьбы на носках семенящим шагом с изменением темпа и направления. Творчески передавать характер и повадки мышки мимикой и движением туловища
2	Цыпленок: ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны	Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук — в стороны	Знакомство с образом цыпленка, попытка имитационного движения	Ритмическая ходьба со взмахом рук в стороны	Чередование ходьбы на пятках с обычной ритмической ходьбой и движением рук в стороны	Уверенная ходьба на пятках с четкой координацией рук и передачей характера образа цыпленка

3	Котенок: ползание с опорой рук и колен	Стоя на коленях, коснуться руками пола	Знакомство с образом. Попытка передать характер и повадки котенка через движения и звукоподражание	Ползание с опорой на руки и колени, с изменением темпа и направления. Эмоциональная передача образа мимикой лица и движением туловища. Уметь вставать с колен на задние лапки (ноги) и ходить на них	Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот. Подлезать под шнур, прогибая позвоночник	Выполнять разные имитационные упражнения: «Посмотри на хвостик справа - слева, сверху - снизу», «Подними правую заднюю лапку» и т. д. Упражнения на поднятие разноименных рук и ног
4	Корова: ползание с опорой на руки и стопы	Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх	Знакомство с образом и попытка имитационного движения с передачей характера образа через звукоподражание	Ползание с изменением темпа, направления, поворотом головы в разные стороны, вверх — вниз, с кружением	В данной позе поднимать то одну, то другую руку и ногу	Творческая передача образа мимикой лица, движением туловища, звукоподражанием
5	Петушок: ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны	Стоять с опущенными руками	Знакомство с образом и попытка имитационного движения: одновременно поднимать одну ногу, согнутую в колене, и руки в стороны. Попытка ходить с высоко поднятыми коленями и оттянутым носком вниз. Попытка удержать равновесие, стоя на одной ноге, с поднятыми вверх руками (крылья)	Попытка поднимать в стороны руки, согнутые в локтях и с опущенными вниз ладонями; на уровне плеч ровно выпрямить руки в стороны, а опускать вниз сначала локти, потом ладони. Удерживать статическое равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми руками. У поднятой ноги оттянуть носок вниз	Попытка соединить технику движения ног и рук. Твердо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить как петух, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить со ступни на носок, как бы подпрыгивая	Творческая передача образа петуха в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением рук и мимикой

6	Аист: ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед	Стоять с опущенными руками	То же, но при поднимании колена пытаться выпрямить ногу и оттянуть носок	То же, но не забывать выпрямлять ногу вперед и оттягивать носок	Попытка соединить технику движения ног и рук. Твердо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить как аист, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить со ступни на носок, как бы подпрыгивая	Творческая передача образа аиста в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением рук и мимикой лица
7	Утенок: ходьба в приседе	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены	Знакомство с образом, попытка имитационного движения в приседе и передачи характера утенка через звукоподражание	Ходьба в приседе с согнутыми в локтях руками и широко расставленными пальцами. Пытаться ходить в приседе с выпрямленной спиной	Попытка ходить в приседе с выпрямленной спиной, переваливаясь из стороны в сторону (как утка)	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения ходьбы в приседе с выпрямленной спиной
8	Белка: прыжки в приседе с продвижением вперед	Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз	Знакомство с образом белки и попытка имитационного движения по показу инструктора или воспитателя	Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперед, не разъединяя ладоней	Попытка выполнения прыжка, но с выпрямленной спиной и продвижением вперед с изменением темпа	Творческая передача образа белки через имитационные движения и технику выполнения прыжка в приседе с выпрямленной спиной
9	Зяец: прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Стоять с руками, согнутыми в локтях, а ладони соединить перед грудью и опустить вниз	Знакомство с образом зайца и попыткой имитационного движения с передачей образа мимикой лица и движением туловища	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с сохранением положения рук перед грудью и выпрямленной спиной	Движения с выполнением поворотов прыжком в стороны, вперед — назад, кругом на 180 °, с разной длиной и высотой прыжка	Творческая передача образа зайца через точные имитационные движения

10	Кенгуру: прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед	Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях	Знакомство с образом кенгуру и попытка выполнения имитационного движения	Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперед — вверх, продвигаясь вперед	Выполнять те же (предыдущие) движения в прыжках, но с высоким подниманием колен	Попытка выполнения данного прыжка на батуте, с наклонной высоты, с бума, школьного козла и т. д.
11	Лошадка: бег и ходьба с высоким подниманием колен. Прямой и боковой галоп	Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз	Знакомство с образом лошадки через звукоподражание и попыткой имитационного движения	Ходьба и бег с высоким подниманием колен и сохранением положения рук	Сохраняя положение рук, чередовать ходьбу и бег прямым и боковым галопом, изображая лошадку	Творческая передача образа лошадки с точной техникой выполнения движений
12	Космонавт: прыжки с прогибанием туловища назад	Стоять, ноги в небольшом полуприседе, руки отвести назад	Знакомство с образом космонавта. Попытка имитационного движения (движения туловища с прогибанием его назад в полете)	Из исходного положения прыгнуть вверх, прогибая туловище назад и выпрямляя назад руки и соединенные вместе ноги. Приземляться на полусогнутые ноги	Координировать движение рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперед	Обрабатывать технику прыжка при спрыгивании с высоты, на батуте и т. д., сохраняя заданный образ
13	Паучок: ползание с опорой на ноги впереди, а рук сзади за спиной	Сесть, отвести руки назад за спину и поставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног и рук сзади, приподнять ягодицы и все туловище вверх	Знакомство с образом паучка и попытка имитационного движения с передачей характера образа мимикой лица и движением всего туловища	Из исходного положения ползти, сохраняя «висячее» положение туловища. Изменять темп движения и направления. Выполнять кружения вокруг себя	Подпрыгивания двумя ногами, подскоки с ноги на ногу, с выпрямлением их (вверх). Поднимание вверх одноименных рук и ног, сохраняя равновесие	Вращаться вокруг себя на одной одноименной руке и ноге. Творческая передача образа через имитационные движения

14	Медведь: ходьба на внешней стороне стопы	Стоять с слегка расставленными ногами с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди	Знакомство с образом медведя и попытка имитационного движения с передачей характера образа через мимику и движения всем туловищем	Из исходного положения выполнять наклоны туловища из стороны в сторону, при этом одну ногу приподнимать от пола. Сохраняя наклонное положение туловища в стороны, пытаться передвигаться вперед на внешней стороне стопы	Пытаться приподнятую ногу от пола чуть сгибать в коленном суставе, сохраняя положение носка в сжатом состоянии; согнутые руки у груди ладонями вовнутрь	Творческая передача образа через точные движения и технику выполнения. Выполнять различные повороты, прыжки, танцевальные упражнения, приседания, кувырки
15	Пингвин: ходьба с развернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг	Стоять с сильно разведенными носками ног в стороны; руки внизу с отведенными ладонями в стороны	Знакомство с образом пингвина и попытка имитационного движения с передачей характера образа	Из исходного положения пытаться выполнять семенящие ритмичные шаги, сохраняя положение носков и ладоней в стороны. Движение рук и ног направлены вперед	Пытаться координировать ритмичные семенящие движения ног и рук, сохраняя исходное положение	Творческая передача образа через точные движения (имитационные) и технику выполнения
16	Лиса: ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню	Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз	Знакомство с образом лисы и попытка имитационного движения	Из исходного положения пытаться ходить мягко, ступая с носка на всю ступню, при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью, а ладонями как бы что-то гладить	Движения с плавным разворотом туловища и головы (хитрая улыбка на лице)	Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику их выполнения. Выполнять различные танцевально-спортивные плавные движения

17	Птица: бег на носках, плавный и легкий	Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями	Знакомство с образом птицы и попытка имитационного движения с передачей характера образа	Из исходного положения пытаться выполнять плавные движения руками: сначала опустить локти, а ладони, наоборот, поднять вверх	Движения с легким плавным бегом на носках. Пытаться при движении рук приводить в движение пальцы	Творческая передача образа птицы. При движении рук приводить в движение плечи
18	Собачка: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны	Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх; тело как бы «готово» к любым движениям и поворотам	Знакомство с образом собаки через принятие исходного положения и звукоподражание, с поворотом головы в разные стороны начать входить в образ	Бег с остановками, поворотами в стороны головы и туловища; кружение на месте и в движении, сохраняя положение рук у груди	Выполнять бег с изменением темпа и направления, имитируя образ собаки. Во время бега выполнять дыхательные движения (как собака)	Творческая передача образа собаки через имитационные движения и технику бега. Усложнить бег сильным подъемом пяток (собачка пляшет) и, опустив руки, касаться ими поднятых пяток во время бега
19	Волк: бег широким шагом	Стоять как перед беговым стартом, только ладони опущены вниз	Знакомство с образом волка и попытка имитационного движения с передачей образа	Начинать бег из высокой стартовой стойки, бежать широким шагом на скорость	Выполнять бег, ставя цель: до чего-то добежать, кого-то догнать, перегнать	Творческая передача образа волка через имитационные движения и технику бега широким шагом на скорость
20	Тигр и лев: бег широким прыжковым шагом	Стоять как перед стартовым забегом; ладони опущены вниз	Знакомство с образами тигра и льва. Попытка имитационного движения с передачей образа	Выполнять резкие и сильные (поочередные) движения руками вперед. Бег широким прыжковым шагом с движением рук	Координировать движение разноименных рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом	Творческая передача образа через имитационные движения и технику бега широким шагом с движением рук вперед

21	Обезьянка: бег подскоками с ноги на ногу	Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч	Знакомство с образом обезьянки и попытка имитационного движения с передачей образа	Выполнять подскоки с ноги на ногу, имитируя движения обезьянки	Попытка координировать движение ног при подскоках и при этом еще наклонять в стороны голову	Творческая передача образа обезьянки через имитационные движения, мимику
22	Крокодил: ползание с опорой рук	Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо; носки ног вытянуть	Знакомство с образом крокодила и попытка его имитационных движений	Ползать только с опорой рук, поочередно продвигая их вперед, при этом ноги остаются соединенными и прямыми	Ползать с опорой на руки и касанием пола только соединенными вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении	Творческая передача образа крокодила и техники ползания с опорой на руки
23	Разведчик: ползание с опорой на руки и ноги и на все туловище. Ползание по-пластунски	Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развернутыми носками; голову наклонить к ладоням	Знакомство с образом разведчика и попытка имитационного движения с передачей характера образа («при-таившегося разведчика»), поэтому сначала движения выполняются медленно и плавно	Ползать с поочередным продвижением вперед разноименных рук и ног. Туловище при ползании не приподнимается от пола, а стопы остаются развернутыми в стороны	Ползать по-пластунски и координировать движение разноименных рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, даже голова не приподнимается высоко	Творческая передача образа разведчика с точной техникой ползания по-пластунски. Умение изменять темп и направление ползания по звуковому сигналу
24	Лягушка: ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы	Ноги расставить на ширине плеч, присесть и соединенные ладони поставить вместе между ног	Знакомство с образом лягушки и попыткой имитационного движения с передачей характера образа мимикой лица и движением всего туловища	Из исходного положения продвинуть соединенные руки вперед, затем прыжком ноги переставить к рукам, но сохранить пространство между ними	Движения, но с разной длиной прыжка, т. е. руки продвигаются вперед на короткое или более дальнее расстояние (вперед от ног)	Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения

25	Маугли: прыжки с разведением прямых ног в стороны	Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз.	Знакомство с образом Маугли. Попытка имитационного движения, прыжки с разведением прямых ног в полете	Из исходного положения толчком и взмахом развести в стороны прямые ноги, а руки вытянуть прямо в полете; приземляться на соединенные, чуть полусогнутые ноги и опущенные вниз руки	Прыгать с увеличением подъема прямых ног и рук в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки. Пытаться прыгать с продвижением вперед	Выполнять прыжки на батуте, при спрыгивании с наклонной высоты; технику разведения прямых ног использовать при опорном прыжке
26	Лебедь: прыжки с разбега	Исходное положение может быть разное, так как прыжок выполняется во время движений или с разбега	Знакомство с образом лебедя. Попытка «полетать» как лебедь, т. е. выполнять разные прыжки вверх	Разбежаться и выполнить прыжок космонавта и в движении прыжок Маугли, затем попытаться придумать свои прыжки, выполняя в полете разные гимнастические фигуры	Пытаться с разбега выполнить прыжок выпадом с разным положением рук	Соединять плавные движения лебедя с прыжками, тем самым развивая творческую двигательную деятельность детей, чувство полета и умение владеть телом
27	Балерина: гимнастическая ходьба с носка на всю стопу	Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять	Знакомство с образом балерины. Попытка ходить плавно как балерина	Попытка ходить мягко (ступая с носка) и слегка размахивая руками вперед — назад, сохраняя при ходьбе осанку	Координировать движение разноименных рук и ног, сохраняя осанку гимнастической ходьбы	Развивать и закреплять технику гимнастической ходьбы и умение сохранять правильную осанку
28	Ракета: прыжки с колен на всю ступню	Стоять на двух коленях, руки отвести назад, чуть присесть на пятки	Знакомство с образом ракеты, попытка имитационного движения (подпрыгивание вверх), как взлет ракеты.	Из исходного положения пытаться, резко взмахнув руками вверх и сильно оттолкнувшись всем туловищем, подпрыгнуть вверх и приземлиться на ступни ног. Затем прыжком вернуться в исходное положение и повторять подпрыгивания несколько раз. Прыжки выполнять с продвижением вперед и на батутах		

29	Машина: ползание на ягодицах	Сидя на ягодицах, ноги свободно выпрямить, руки — перед грудью	При первоначальном знакомстве взять в руки руль или кольцо и, имитируя движения рулем, пытаться передвигаться на ягодицах	Эти и последующие движения выполняются в один этап. Из исходного положения передвигаться на ягодицах вперед — назад. Затем то же ползание на ягодицах, но с разным положением рук вперед, вверх, к плечам и т. д.
30	Рыбка: перекаты	Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе	Знакомство с образом рыбки. Попытка перекатываться, сохраняя прямое положение туловища (как рыба)	Из исходного положения пытаться медленно перекачиваться на бок — живот — другой бок — спину, при этом сохранять прямое, сомкнутое положение ног и прямых, соединенных в замке рук за головой. При перекате вправо — влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола
31	Колобок: перекаты	Лежать на спине, плотно поджать ноги, согнутые в коленях; руки, согнутые в локтях, плотно прижать к грудь со сжатыми кулаками; голову прижать к груди — «сгруппироваться»	Знакомство с образом колобка Попытка имитационного движения перекатом, как колобок	Из исходного положения пытаться выполнять перекаты вправо — влево, сохраняя «группировку» до конца переката. Попробовать перекатываться в заданном направлении на скорость
32	Веровочка: бег скрестным шагом	Стоять с слегка приподнятыми руками	Знакомство с тем, как вьется веревка. Попытаться изобразить скрест — переплет но- гами	Из исходного положения пытаться выполнять бег, переплетая ступни ног друг за друга, помогая движением рук. Стоя боком по направлению движения, пытаться бегать скрестным шагом
33	Спортсмен: ходьба спортивная	Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперед к себе	Передвигаться вперед спортивной ходьбой	Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колени, вверх, а руку вперед до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, приподнимать другие (разноименные) ногу и

		разноименную руку, а другую чуть назад		руку
--	--	---	--	------

Дети всех возрастных групп могут выполнять эти движения, за редким исключением. Так, некоторые подражательные движения — воспроизвести образ аиста, белки, разведчика, Маугли, космонавта, лебедя, балерины, ракеты и веревочки — детям 3—4 лет сложны.