

## Энциклопедия физической культуры ребенка. Лазанье

[dovosp.ru](http://dovosp.ru)  
«Дошкольное воспитание»

### А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание.  
2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–10.

**Аннотация.** Статья посвящена основному виду движения ребенка – лазанью. Описываются способы лазанья по гимнастической лестнице. Представлены кинематические и динамические характеристики этого вида движения. Перечислены виды лазанья и особенности их включения в физкультурные занятия детей.

**Ключевые слова:** способы лазанья, кинематические и динамические характеристики, методы обучения, диагностика техники.

**Л**азанье относится к основному виду движений – с его помощью ребенок выполняет двигательные задачи перемещения своего тела в пространстве, прежде всего в вертикальном направлении. Лазанье является циклическим видом движения, так как во время его выполнения происходит чередование опорной и переносной функций для каждой ноги и руки.

Различают два основных способа лазанья [1]: одноименный и разноименный (рис. 1). При одноименном способе движение вверх (вниз) выполняется либо левой ногой и рукой, либо правой ногой и рукой. При разноименном способе ребенок чередует движения правой ногой и левой рукой и наоборот.

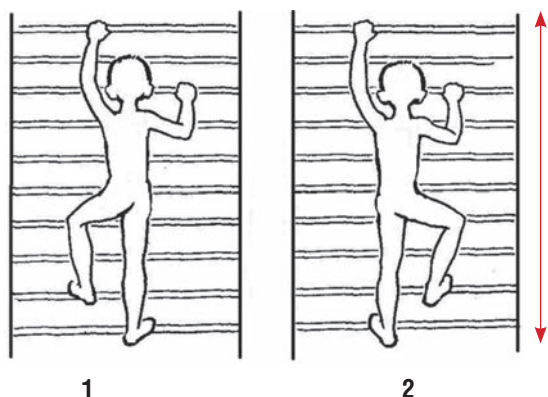


Рис. 1. Способы лазанья: 1 – одноименный; 2 – разноименный

Для лазанья используются лестницы, поставленные наклонно или вертикально. Расположение лестницы требует и соответствующей позы тела. По наклонным лестницам лазают, опираясь на перекладины и на боковые брусья (если лестница шириной 40 см), на вертикальных лестницах опираются только на перекладины. На гимнастических лестницах, помимо вертикального перемещения (рис. 1), выполняется и горизонтальный переход с одного пролета на другой (рис. 2).

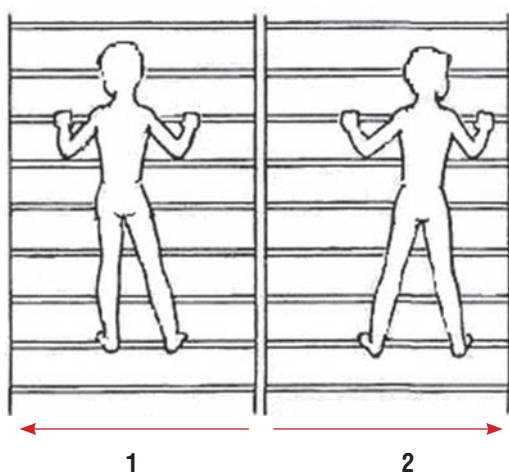


Рис. 2. Переход с одного пролета гимнастической лестницы на другой: 1 – влево; 2 – вправо.

Лазанье имеет следующие *кинематические характеристики* [11].

- Поза тела – способность и возможность ребенка удерживаться на гимнастической лестнице.
- Траектория движения – линия, описываемая телом ребенка.
- Перемещение тела – расстояние по прямой линии от места начала до места окончания движения.

- Длительность лазанья – время от начала перемещения до его завершения.
- Ритм – длительность фаз опоры и переноса ног и рук по отношению к длительности одного полного цикла двигательного акта.
- Скорость – отношение преодоленного расстояния к единице времени.

С точки зрения динамики лазанья, во-первых, необходимо понимать, какая внутренняя активная сила продуцируется работающими мышцами рук, спины, ягодиц и ног ребенка. Во-вторых, как сила реакции опоры помогает перемещению. Эта сила равна и противоположна той силе, которую оказывает тело на опору (перекладину гимнастической лестницы).

Для диагностики техники лазанья можно использовать метод наблюдения (табл. 1) [2].

Таблица 1

### Диагностика техники лазанья разноименным способом методом наблюдения

ФИ ребенка	Объекты наблюдения				
	перекрестная координация движений рук и ног	одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек	прямое положение корпуса и головы	ритмичность движения	сохранение элементов техники при спуске
Дата	Группа				

Лазанье регулярно используется в ходе физкультурной деятельности ребенка (табл. 2) [3].

Таблица 2

### Включение лазанья в физкультурные занятия дошкольников

Вид лазанья	Возрастная группа			
	3–4 г.	4–5 л.	5–6 л.	6–8 л.
По наклонной лесенке	+		–	
По шведской стенке	Высота 1,5 м	Высота 2,0 м	Высота 2,4 м	
Переход с одного пролета шведской стенки на другой вправо/влево	–	+		
Переход по нескольким пролетам шведской стенки на другой пролет вправо/влево	–		+	
Переход с одного пролета шведской стенки на другой по диагонали	–			+

Согласование действий рук и ног – сложная задача для дошкольников, так как требует умения управлять движениями, произвольно регулировать степень напряжения и расслабления разных групп мышц. Дети часто допускают **ошибки при овладении лазаньем** [1]:

- выполнение двигательных действий с излишним физическим напряжением и чрезмерными усилиями;
- сильный толчок ногой при влезании, резкие и широкие движения рук при перехвате перекладин, лишние сгибания и разгибания рук, отклонение и приближение туловища к лестнице;
- нарушение ритма движений рук и ног при спуске и значительном сгибе туловища (это связано с тем, что ребенок еще не может увидеть, куда поставить ногу, а должен почувствовать, нащупать опору).

Освоение лазанья осуществляется методом *расчленено-конструктивного упражнения*, когда техника перемещения закрепляется с помощью подготовительных упражнений [8].

Согласно принципу непрерывности занятий физкультурой [9], следует придерживаться следующей *последовательности обучения*:

1. Воспитанникам младшей группы предлагать лазать в наклонном положении по лесенке-стремянке. В этом случае прикладывается меньше мышечных усилий, проще сохраняется равновесие при переносе рук, возможен зрительный контроль над движением.

2. На начальном этапе освоения двигательного умения [6] дети лазают приставным шагом. Они берутся последовательно обеими руками за одну перекладину, встают на другую правой (левой) ногой и подтягивают к ней левую (правую) ногу. Таким образом, на одной перекладине оказываются обе руки, на другой – обе ноги. Также приставным шагом они и спускаются, только темп движений становится более медленным.

3. Для закрепления двигательного умения [6] требуется многократное повторение упражнений. В результате появляется вначале при влезании, а затем и при спуске чередующийся шаг (на каждой перекладине находится одна нога или рука).

4. Для совершенствования двигательного навыка [7] необходимо разрешать детям лазать самостоятельно [5], что, безусловно, способствует развитию их ловкости [10].

5. Закреплению и совершенствованию лазанья способствует игровой метод [5]. Основу некоторых подвижных игр составляет именно лазанье. К тому же оно может быть включено в задания для эстафет в сочетании с другими движениями, например бегом [4].

## Примеры подвижных игр и упражнений на основе лазанья

*Младшая группа*

### **Позвони в колокольчик**

Ребенок должен подняться по гимнастической лесенке и позвонить в колокольчик, привязанный к верхней перекладине.

### *Средняя группа*

#### **Медведи и пчелы**

Дети-«пчелы» сидят в «улье» (поднимаются на две перекладины шведской стенки). По команде педагога они спускаются и летят собирать нектар с цветочков. В это время дети-«медведи» забираются в улей, чтобы полакомиться медом. По команде пчелы возвращаются в улей и прогоняют медведей. При этом пчелам нельзя хватать медведей, они могут только касаться их пальчиком – «жалить».

### *Старшая группа*

#### **Охотники и обезьяны**

Дети-«обезьяны» залезают на «деревья» (шведскую стенку), «охотники», чтобы выманить обезьян, договариваются между собой, показывают какое-нибудь упражнение и прячутся. Обезьяны спускаются с лестниц и передразнивают охотников – повторяют показанное ими упражнение. По команде педагога охотники догоняют обезьян, которые спасаются на деревьях.

### *Подготовительная к школе группа*

#### **Пожарные на учении**

Дети встают в две колонны напротив пролетов шведской стенки. Это две команды пожарных, которые учатся тушить огонь на верхнем этаже дома. Игра проходит в форме эстафеты. По сигналу педагога первая пара детей поднимается наперегонки по гимнастической лестнице. Их задача – дотронуться до верхней перекладины, спуститься и передать эстафету следующему члену команды, коснувшись рукой его ладони. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Таким образом, лазанье является неотъемлемой частью физической культуры ребенка; оно:

- укрепляет мышцы рук, корпуса и ног;
- совершенствует навык вертикальной ориентации;
- развивает ближнее зрение (ребенок задерживает взгляд на ближайшей точке, на руках, на расстоянии до следующей перекладины);
- стимулирует развитие левого и правого полушарий головного мозга при перекрестном ходе рук и ног;
- развивает мелкую моторику при соприкосновении с перекладиной лестницы и прикрепленными к ней предметами.

*(Продолжение следует.)*

## **Источники**

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. М.: Просвещение, 1983.

2. Щербак А.П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019.
3. Щербак А.П. Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста: Метод. пособие. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Бег // Дошкольное воспитание. 2020. № 8.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность // Дошкольное воспитание. 2018. № 10.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательное умение // Дошкольное воспитание. 2019. № 8.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательный навык // Дошкольное воспитание. 2019. № 7.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. 2019. № 6.
10. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Ловкость // Дошкольное воспитание. 2020. № 1.
11. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.

## Encyclopedia of physical culture of the child. Climbing

A. Shcherbak

**Abstract.** The article is devoted to the main type of movement of the child - climbing. Describes how to climb children on the gymnastic ladder. The kinematic and dynamic characteristics of climbing are presented. The types of climbing and the features of their inclusion in children's physical education are listed.

**Keywords:** climbing methods, kinematic and dynamic characteristics, teaching methods, equipment diagnostics.

