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.

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.

Примерный перечень и описание подражательных движений представлен в приложении.

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 подни­мание    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 | | **Заяц:**  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 | | **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 |
| 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 имитационные 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 («при­таившегося 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 | **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 |
| 25 | **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 спрыги-вании с высоты, на батуте и т. д., сохраняя заданный образ |
| 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 | **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. |
| 29 | **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. |
| 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 перекатываться 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 груди 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 | | **Веревочка:**  бег скрест­ным шагом | Стоять с слегка при­поднятыми руками | Знакомство с тем, как вьется веревка. По­пытаться изобразить скрест — переплет но­гами | Из исходного положения пытаться выполнять бег, переплетая ступни ног друг за друга, помогая движением рук. Стоя боком по направлению движения, пытаться бегать скрестным шагом | |