

## Энциклопедия физической культуры ребенка. Ползание

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. № 1–9.

**Аннотация.** Статья посвящена одному из основных видов движения ребенка – ползанию. Описывается значение ползания для естественных перемещений ребенка и его физического развития. Представлены кинематические и динамические характеристики ползания. Перечислены виды ползания и особенности их включения в физкультурные занятия детей.

**Ключевые слова:** виды ползания, кинематические и динамические характеристики, методы обучения, диагностика техники.

С помощью ползания ребенок выполняет двигательные задачи перемещения своего тела в пространстве. Ползание – важнейший этап в развитии ребенка первого года жизни, когда осуществляется переход из лежачего положения к стоянию. Это жизненный период ребенка, который он в прямом смысле проползает (табл. 1).

Таблица 1

### Характеристика ползания ребенка первого года жизни

Возраст	Характеристика движений
3–5 месяцев	Ребенок, лежа на животе, поднимает голову, пытается отталкиваться ножками, а руками как бы подгребает под себя одеяльце или пеленку. Это начало этапа ползания, позволяющего продвинуться от нескольких сантиметров до полуметра

Возраст	Характеристика движений
4–6 месяцев	Ребенок осваивает ползание по-пластунски, приподнимаясь на предплечьях, он переставляет их поочередно вперед; подтягивает туловище, упираясь ногами. Таким образом некоторые младенцы передвигаются даже на несколько метров
С 5-ти месяцев	Дети становятся на четвереньки и качаются взад-вперед. Затем начинают ползать на четвереньках вперед, постепенно наращивая скорость и соблюдая координацию движений

Далее к ползанию ребенок прибегает все дошкольное детство, так как большое количество времени он проводит на полу или в песочнице с игрушками, доставая и перемещая их.

Ползание широко используется в физической деятельности ребенка в различных направлениях и с выполнением заданий (табл. 2) [2].

Таблица 2

### Включение ползания в физкультурные занятия детей дошкольного возраста

Вид ползания	Возрастная группа			
	3–4 г.	4–5 л.	5–6 л.	6–8 л.
Ползание на четвереньках по прямой	6 м	10 м	+	+
Ползание на четвереньках между предметами	+			
Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»	–	+		
Ползание на четвереньках с мешочком на спине	–	–	+	
Ползание на четвереньках с подталкиванием головой мяча перед собой	–	–	+	
Ползание на четвереньках под предметами	Высота 50 см		–	–
Ползание на четвереньках по скамейке	–	+		–
Ползание на четвереньках по скамейке с мешочком на спине	–	+		
Ползание на четвереньках по наклонной доске	–	+	–	–
Ползание на животе по скамейке	–	+		
Ползание на ладонях и стопах по полу	–	+		
Ползание на ладонях и стопах по скамейке	–	+		
Перелезание через бревно	+			
Перелезание через гимнастическую скамейку	–	+		
Подлезание под гимнастическую скамейку	–	–	+	

Выполнение перемещений при опоре на руки и ноги дает возможность разгрузить позвоночник в горизонтальном положении (рисунок). Физическая нагрузка распределяется наиболее равномерно, нежели при ходьбе, беге и прыжках [3, 4, 8]. Активная работа верхнего плечевого пояса, мышц рук и шеи создает предпосылки для формирования у детей правильной осанки.

Ползание активно развивает межполушарные связи, что помогает совершенствованию координационных способностей [6].

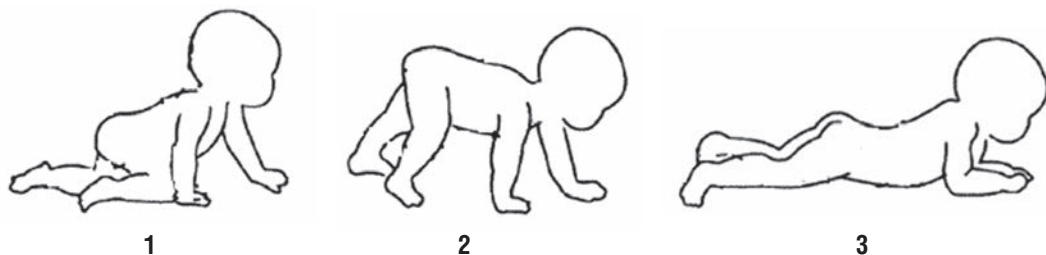


Рис. Виды ползания: 1 – на ладонях и коленях (на четвереньках); 2 – на ладонях и стопах (по-медвежьи); 3 – на животе (по-пластунски)

Ползание относится к циклическому виду движений, так как во время его выполнения происходит перекрестное чередование опорной и переносной функций для каждой ноги и руки.

Ползание имеет следующие кинематические характеристики [7].

- Поза тела – взаимное расположение частей тела ребенка во время ползания.
- Траектория движения – линия, описываемая телом ребенка при ползании.
- Перемещение тела – расстояние по прямой линии от начала до завершения ползания.
- Длительность ползания – 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 ползания, во-первых, необходимо понимать, какая внутренняя активная сила продуцируется работающими мышцами рук, спины, ягодиц и бедер ребенка. Во-вторых, как сила реакции опоры помогает перемещению. Эта сила равна и противоположна той силе, которую оказывает тело на опору.

Освоение вариантов ползания (рисунок) осуществляется с помощью метода целостно-конструктивного упражнения, когда техника перемещения закрепляется и совершенствуется целиком без разделения на отдельные действия [5].

Сначала дети младшего дошкольного возраста свободно ползают по полу в любом направлении, затем по ограниченному пространству, между шнурами, палками, по узкой дорожке, учатся двигаться в направлении, указанном педагогом [1].

Например, на некотором расстоянии от ребенка можно поставить яркую игрушку – пусть малыш пытается до нее добраться. Когда он научится делать это, усложните задачу, соорудив небольшие препятствия (мягкие валики и т.п.).

Дальнейшим усложнением в *средней группе* является ползание на четвереньках по доске, положенной горизонтально или наклонно, по скамейке [1].

Дети используют различные виды ползания (*рисунок*). Некоторые ставят вперед сразу обе руки, опираются на них и в это время передвигают ноги. Другие передвигают попеременно вперед руки и ноги. В обоих случаях они могут опираться на колени и ладони (на четвереньках) либо на ступни и ладони (по-медвежь).

В *старшей группе* дети овладевают ползанием на животе на полу, по скамейке с подтягиванием на руках. Сложность препятствия постепенно увеличивают – нужно подлезть или переползти через несколько предметов разной высоты (низко подвешенный шнур, скамейка, обруч).

Ползание включают в задания для эстафет в сочетании с другими движениями – ходьбой, прыжками, бегом.

Закреплению и совершенствованию этого вида движения способствует игровой метод [5]. Основу некоторых подвижных игр ребенка составляет именно ползание.

## **Примеры подвижных игр и упражнений на основе ползания**

*Младшая группа*

### **Кошечка**

Ребенок ползет на четвереньках. Потом останавливается и поворачивает голову («кошечка» оглядывается), затем наклоняет голову к полу («кошечка» пьет).

*Средняя группа*

### **Котята и щенята**

Девочки-«котят» располагаются на гимнастической скамейке – «дерева» с одной стороны зала. Мальчики-«щенята» встают на четвереньки с противоположной стороны зала. По команде взрослого «щенята» с лаем приближаются к «котят». По следующей команде смелые «котят» спрыгивают с «дерева» и прогоняют «щенков». При повторении игры дети меняются местами.

*Старшая группа*

### **Толкаем головой**

Ребенок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками. Задача: загнать мяч в противоположный угол комнаты.

*Подготовительная к школе группа*

### **Ловишки зверят**

Дети («зверята») находятся по краю зала («лесной полянки») на четвереньках. Ловишка становится на четвереньки в середине зала. По сигналу «раз, два, три – лови!» все участники приподнимают таз и передвигаются по залу (полянке) на ладонях и ступнях, увертываются от ловишки, который старается их догнать. Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будут пойманы три-четыре ребенка, выбирается новый ловишка.

Таким образом, ползание является неотъемлемой частью физической культуры ребенка:

- укрепляет плечевой пояс, позвоночный отдел, руки;
- совершенствует навык пространственной ориентации;
- развивает ближайшее зрение (задерживание взгляда на ближайшей точке);
- стимулирует развитие левого и правого полушарий головного мозга при перекрестном ходе рук и ног;
- развивает мелкую моторику при соприкосновении с опорой и лежащими на 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. Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста: Метод. пособие. Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Бег // Дошкольное воспитание. 2020. № 8.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Прыжки // Дошкольное воспитание. 2020. № 9.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Ловкость // Дошкольное воспитание. 2020. № 1.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Ходьба // Дошкольное воспитание. 2020. № 7.

## Encyclopedia of physical culture of the child. Crawling

A. Shcherbak

**Abstract.** The article is devoted to the main type of movement of the child – crawling. The significance of crawling for the natural movements of the child and his physical development is described. The kinematic and dynamic characteristics of crawling are presented. The types of crawling and the features of their inclusion in children’s physical education are listed.

**Keywords:** types of crawling, kinematic and dynamic characteristics, teaching methods, equipment diagnostics.

