

Консультация «Развитие в игре двигательных возможностей детей»

Основу жизнедеятельности и здоровья дошкольника обеспечивают параметры, отражающие его способности к определенным движениям. При оценке двигательных возможностей выделяют количественные и качественные показатели. Количественные оцениваются при выполнении детьми ходьбы, бега, различных прыжков и других двигательных действий, которые изменяются с возрастным и физиологическим развитием.

Основными физическими двигательными качествами принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого физического упражнения все эти качества проявляются в той или иной степени, но зачастую особое значение приобретает какое-либо из них. В детском возрасте внимание должно быть уделено этим показателям.

Ловкость – это способность быстро осваивать новые движения. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание новых упражнений, а также выполнение их в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться с одних движений на другие, заранее не обусловленные; быстро решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Быстрота - выполнение движений в наикратчайшее время; развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью, на скорость (добежать до финиша как можно быстрее, с изменением темпа (медленный, средний, быстрый, очень быстрый, а также в подвижных играх, когда дети должны выполнять упражнения с наивысшей скоростью (*убежать от водящего*)). Развивается быстрота и при выполнении скоростно-силовых упражнений: прыжки (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, метание - бросок совершается с большой скоростью; целесообразно использовать также хорошо освоенные упражнения, безусловно учитывая физическую подготовленность детей и состояние их здоровья.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (*амплитуды*) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также от эластичности мышц; развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. В детском возрасте опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью - следует стремиться к ее сохранению. Упражнения на гибкость целесообразно начинать выполнять с неполным размахом, например сделать два-три полунаклона, а потом уже полный наклон, два-три полуприседания, затем - глубокое приседание.

Равновесие, т. е. способность сохранять положение тела на опоре в пространстве, зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра массы (*ОЦМ*) тела. При выполнении упражнений взаимное положение частей тела изменяется, что приводит к изменению положения ОЦМ в пространстве. Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, которые выполняются при уменьшенной и поднятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке, а также в упражнениях, требующих

прилагать значительные усилия, чтобы сохранять устойчивое положение тела (*метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.*).

Глазомер - способность определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить его можно при выполнении различных упражнений. При ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках - точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному необходимо на глаз измерить расстояние до впереди стоящего; в метании на дальность и особенно в цель - расстояние до цели и т. д. При выполнении упражнений важно учить детей определять расстояние на глаз, проверяя его затем шагами.

Сила оценивается степенью напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.), а также в упражнениях, включающих поднятие собственной массы (*прыжки*) и преодоление сопротивления партнера. С детьми следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя особое внимание мышцам-разгибателям.

Выносливость - это способность выполнять физические упражнения более длительное время. Ее развитие требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Но однообразная нагрузка приводит к утомлению и потере интереса, поэтому лучше применять разнообразные динамичные упражнения, желательно на свежем воздухе (ходьба, бег, катание на коньках, лыжах, санках, велосипеде, плавание и др.). Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Рассмотренные показатели двигательной деятельности являются основными при определении и оценке состояния двигательных возможностей человека в различные периоды жизнедеятельности.

Изучение двигательной деятельности детей в повседневной жизни представляет значительный интерес и является довольно сложным процессом [1]. Дети не всегда быстро запоминают двигательные упражнения, так как они могут быть сложными для восприятия. У педагога сформирован определенный ресурс двигательных навыков, а у ребенка он только начинает формироваться, поэтому двигательные действия необходимо повторять несколько раз.

Методический аспект проблемы обучения ребенка различным движениям и двигательным навыкам состоит в том, что он лучше запоминает те движения, которые считает удобными для выполнения, и тем самым самостоятельно создает свой банк двигательных навыков, собственную двигательную память. При изучении двигательных возможностей детей выявили, что биомеханические двигательные качества целесообразно создавать посредством игровой деятельности в виде подвижных или спортивных игр с различными двигательными элементами. Необходимо играть с детьми в различные ролевые игры с имитацией движений сказочных героев, отображения движений различных животных, птиц и других персонажей [3, 11]. Ролевые игры развивают фантазию, воображение, желание создавать собственные двигательные действия и навыки, двигательную память самостоятельно. Создание ярких ситуаций с различными движениями возможно и дома, и в детских учреждениях; при этом в

играх необходимо учитывать двигательные возможности ребенка, соблюдая законы биомеханики двигательной деятельности. Это показал опыт научно-методической работы в Краснодарском государственном центре творческого развития и гуманитарного образования детей по развитию двигательных навыков в разных профильных группах и смешанных возрастах.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь; двигательные навыки и двигательная память неразрывно связаны между собой.

Для освоения движений предложена концепция совместного путешествия с маленькой китайской мышкой по имени Мауфициус, которая рассказывает увлекательные истории о двенадцати животных - соответствен-но о двенадцати положений тела человека. Эти упражнения, по мнению авторов, позволяют влиять на развитие двигательных возможностей: укрепление осанки, сохранение равновесия и подвижности, развитие координации движений рук; усиливают подвижность и гибкость позвоночника, активизируют работу мышц позвоночника, рук и ног; укрепляют глазные мышцы, мышцы грудного отдела позвоночника и мускулатуру рук, икроножные мышцы и мышцы бедер.

Рекомендуем использовать упражнения из книги *«Правильная осанка просто и весело» «Кошка просыпается»*. Активизация позвоночника, рук и ног.

«Тигр готовится к прыжку». Укрепление позвоночника. Садимся на поляну и, как тиф, крадучись, ползем по кругу и готовимся к прыжку.

«Черепаша осторожно выглядывает из панциря». Расслабление мышц плеч и шеи.

Поднимая ногу, надо одновременно поднимать руки через стороны вверх. А когда ставят ногу на землю, следует *«крылья»* расслабленно опускать вниз.

«Слон принимает песочную ванну». Развитие силы и подвижности шеи и рук.

«Обезьяна скачет кругами». Укрепление икроножных мышц и мышц бедер.

«Змея сбрасывает кожу». Тренировка подвижности и гибкости позвоночника.

«Еж сворачивается клубком». Отдых для накопления новых сил.

И. п. - лечь на спину, не напрягаясь, свернуться клубком, как еж.

Необходимо представить, что у тебя есть иголки, которые защищают от всех тревог. Дыши спокойно - вдох-выдох - и все внимание сосредоточь на дыхании. Наслаждайся покоем - почувствуешь, как постепенно в тебе накапливаются новые силы.

Представленные упражнения были апробированы при участии студентов в группе детей детского сада станицы. В результате эксперимента у детей появился стойкий положительный настрой на занятия. При выполнении упражнений мир зверей они воспринимают с интересом и осмысленно подходят к их движениям. Такие упражнения помогают детям с разными особенностями развития: гиперактивным, зажатым (с различными комплексами, с плохой координацией). Кроме того, упражнения безопасны для здоровья, не вызывают агрессии, позволяют учиться расслабляться, переключиться с одного вида деятельности на другой, укреплять слабые мышцы, координировать движения. Подобная система движений должна быть понятна родителям, увлекательна и интересна ребенку. Для этого

необходимо поддерживать интерес к определенным движениям и стремиться их совершенствовать.