



Консультация для педагогов

***«Значение развития основных движений в воспитании
ребенка – дошкольника».***

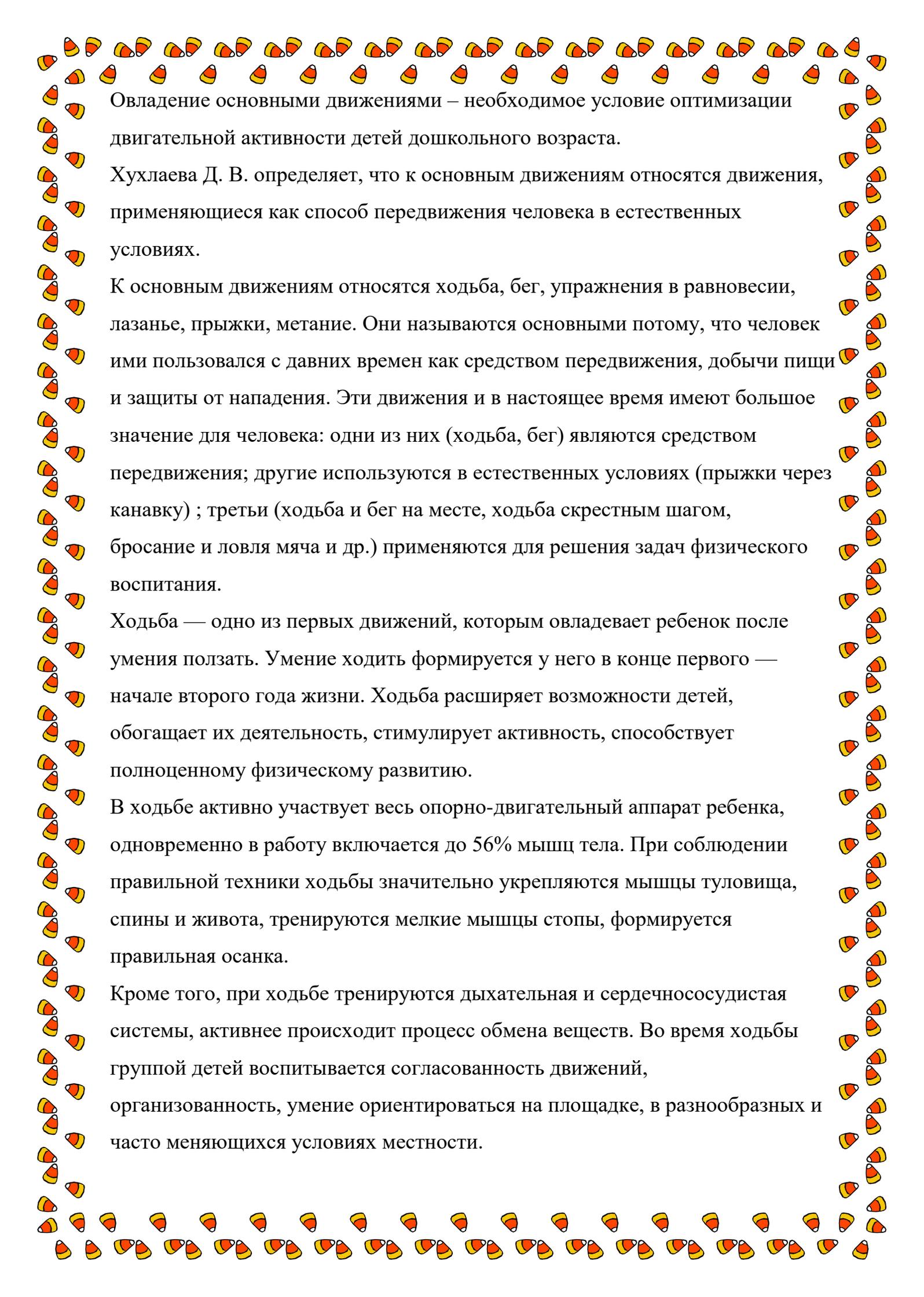
Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка.

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Вавилова Е. Н. считает, что совершенствование системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки дошкольников. До сих пор теория и методика дошкольного воспитания являлась переложением теории и методики физической культуры и приспособлением ее положений к физическому воспитанию дошкольников.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость поддержания оптимальной двигательной активности дошкольников в режиме дня.



Овладение основными движениями – необходимое условие оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста.

Хухлаева Д. В. определяет, что к основным движениям относятся движения, применяющиеся как способ передвижения человека в естественных условиях.

К основным движениям относятся ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание. Они называются основными потому, что человек ими пользовался с давних времен как средством передвижения, добычи пищи и защиты от нападения. Эти движения и в настоящее время имеют большое значение для человека: одни из них (ходьба, бег) являются средством передвижения; другие используются в естественных условиях (прыжки через канавку); третьи (ходьба и бег на месте, ходьба скрестным шагом, бросание и ловля мяча и др.) применяются для решения задач физического воспитания.

Ходьба — одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Умение ходить формируется у него в конце первого — начале второго года жизни. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка.

Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы группой детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.



Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т. е. происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Поэтому ходьба может широко использоваться в физическом развитии детей разных возрастов. Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым) .

Предельная нагрузка на стопы человека равна его двойному весу. Это значит, например, что при массе ребенка 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг.

При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняет вперед). Поэтому ребенок двигается быстро, мелкими шагами: стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, ребенок как бы «шлепает». Шаги неуверенные, неравномерные. Плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении. Эти особенности ходьбы ребенка вызваны слабостью мышц, участвующих в движении, плохой согласованностью их работы, более высоким, чем у взрослого, расположением центра



тяжести тела. Слабо выраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы не выполняет рессорной функции стопы, делая шаги ребенка тяжелыми.

Несмотря на все это, с первых моментов овладения ходьбой дети с удовольствием используют этот способ передвижения. Педагоги заметили, что малыши как бы ищут дополнительные трудности, намеренно усложняют движения, например переступают через камешки, ветки, пробираются через кусты, поднимаются на горку, ступеньки, т. е. дети сами пытаются найти способ для совершенствования осваиваемых движений.

Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. В последние годы широкое распространение среди всех слоев населения получил оздоровительный бег.

Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ног (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега, является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою цикличность и ритмичность,



характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений. Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с горы — широким, в играх с ловлей и увертыванием — бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками?

В своей повседневной деятельности и играх дети чаще всего используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направления. Но необходимо научить детей и другим видам бега (на скорость, в медленном темпе, бег высоко поднимая колени, имеющим важное значение для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость.

Бег как новый вид двигательных действий появляется у детей на втором году жизни после того, как они научатся уверенно ходить. Сначала это просто ускоренная ходьба частыми и мелкими шагами. Туловище при этом сильно наклоняется вперед, ноги согнуты в коленях. Создается впечатление, что ребенок как бы падает. В начале третьего года жизни ребенка эта своеобразная ускоренная ходьба становится собственно бегом, появляется характерная его особенность — полет, хотя шаги все еще семенящие, неравномерные, а нога ставится на поверхность тяжело, сразу всей стопой — «шлепает». Движения рук не всегда согласуются с движениями ног.

За период от 2 до 7 лет бег у детей становится легким, ритмичным, в нем хорошо выражен полет, движения рук и ног согласованы. Стопа ставится эластичным перекатом с пятки на носок. Дети уже способны выполнять разные виды бега, применяя различную его технику. Например, на коротком отрезке при задании пробежать быстро они выполняют энергичный бег на



носках, с активными движениями рук. При беге на большую дистанцию они бегут в спокойном темпе, ставя ногу перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслабленные.

Для того чтобы дети постепенно совершенствовали разные виды бега, необходимо создавать им соответствующие условия.

Прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений. В программе детского сада также предусмотрены повышающиеся от группы к группе нормативы, возрастающие требования к технике, постепенно вводятся разные виды прыжков и упражнений в них.

Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. В прыжках вверх и в длину с места начальное движение — это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега — сам разбег, затем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета.

Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением.

В старшем возрасте дети выполняют прыжок в длину на сравнительно большое расстояние и в этом случае приземляются на пятки.

Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях. Они испытывают потребность прыгать.

Малыши стремятся спрыгнуть с любой высоты, на которую им удалось взобраться (скамейку, ступеньку, пенек, стул, перепрыгивают камешки, палочки, лужи. В старшем дошкольном возрасте увлеченно и продолжительно прыгают через скакалку, овладевают прыжками с разбега, соревнуются в дальности прыжка.

Первые попытки ребенка выполнить прыжок появляются рано. Сначала это ритмичные приседания, затем подпрыгивания с незначительным отрывом от опоры или только с подниманием на носки, держась за взрослого или за



предметы (перила, коляску, спинку кровати). Овладение ходьбой и бегом значительно укрепляет мышцы ног, свод стопы, развивает координацию, умение сохранять равновесие при движении — и все это облегчает освоение прыжков, в первую очередь в длину с места и в глубину.

Для детей начиная с младшей группы доступны следующие виды прыжков и упражнений в них в порядке нарастающей сложности: подпрыгивание — прыжок вверх, в длину с места, в глубину, прыжки с продвижением вперед, впрыгивание на возвышение, прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, прыжки со скакалкой.

Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Маленький ребенок уже в 8—10 месяцев бросает предмет, выпуская его из руки, отталкивая игрушку кистью. Это движение доставляет малышу удовольствие. Бросив из манежа или коляски погремушку, он всем своим видом, а порой и криком просит подать ее и лишь затем, чтобы сразу же снова бросить игрушку. Эти действия ребенок может повторять неоднократно. При этом он бросает игрушку то одной, то другой рукой, а то одновременно и двумя руками, если предмет большой, например надувной мяч. Бросок может быть направлен по-разному: вниз, вверх, в сторону.

Выпустив предмет из рук, ребенок следит за ним, ищет место падения для того, чтобы взять самому или показать взрослому. Маленькому ребенку в начале второго года жизни, неуверенно удерживающемуся в вертикальном положении, удобнее бросать предметы из положения сидя. С появлением устойчивой ходьбы становится возможным бросок из положения стоя.

Сделав слишком энергичное резкое движение, малыш может потерять



равновесие. Но под влиянием частых упражнений бросок выполняется все более уверенно, дальше летит мяч.

С удовольствием дети катают мячи, забрасывают их в ящик, корзину. Эти движения нравятся ребенку своей доступностью. Они не требуют точно зафиксированного способа выполнения. Мяч может быть брошен с меньшим или большим усилием, в любом направлении (высоко, в сторону, далеко).

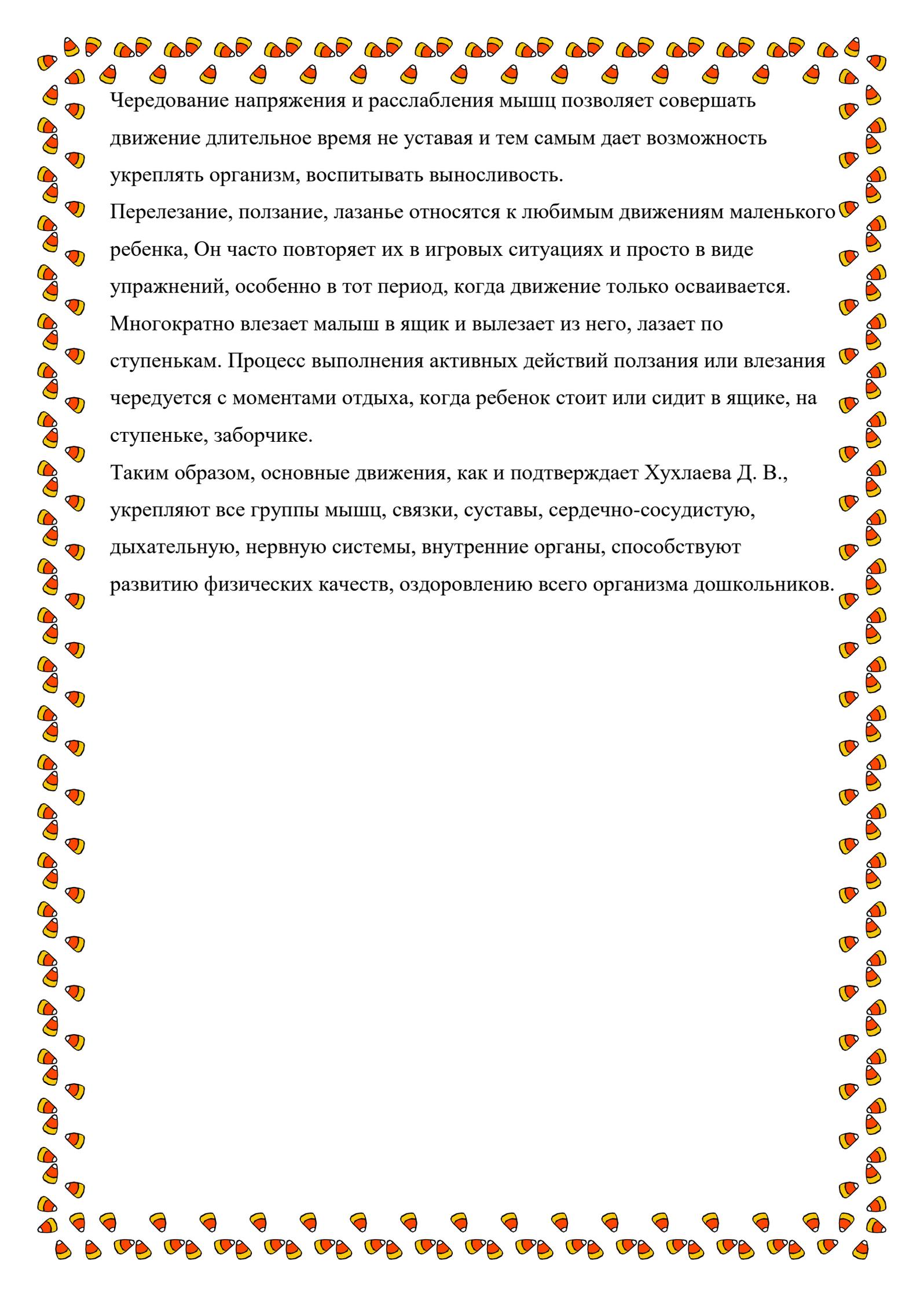
Его можно поймать любым, удобным для каждого способом, одной или двумя руками, сразу же или после отскока от земли. Бросать можно мячи большие и маленькие, шишки, снежки, камешки, мешочки с песком.

После бросания появляется собственно метание. Эти движения отличаются друг от друга. Бросание в любом направлении выполняется относительно небольшими движениями рук, причем туловище и ноги почти не вовлекаются в работу. Поэтому и доступно бросание сидящему или неуверенно стоящему ребенку. Любое метание (вдаль, в цель, разными способами — сверху, сбоку, из-за спины через плечо) характеризуется широкими по размаху и активными движениями ног и туловища в сочетании со столь же широким движением руки, метаемой предмет.

На втором году жизни большое место в развитии движений малыша занимает катание мяча. Чаще выполняется оно из положения сидя, большой мяч отталкивают двумя руками в прямом направлении. Дети катают мяч воспитателю, друг другу, прокатывают под дугой, в воротики, сделанные из кубиков, палочек.

Большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, переползание, пролезание и лазанье. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц — туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте.

Ползание и лазанье выполняются по циклическому типу, как ходьба и бег, т. е. при передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног.



Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время не уставая и тем самым дает возможность укреплять организм, воспитывать выносливость.

Перелезание, ползание, лазанье относятся к любимым движениям маленького ребенка, Он часто повторяет их в игровых ситуациях и просто в виде упражнений, особенно в тот период, когда движение только осваивается.

Многokrратно влезает малыш в ящик и вылезает из него, лазает по ступенькам. Процесс выполнения активных действий ползания или влезания чередуется с моментами отдыха, когда ребенок стоит или сидит в ящике, на ступеньке, заборчике.

Таким образом, основные движения, как и подтверждает Хухлаева Д. В., укрепляют все группы мышц, связки, суставы, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, внутренние органы, способствуют развитию физических качеств, оздоровлению всего организма дошкольников.