

КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ: «ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ»

На современном этапе развития общества наблюдаются условия резкого возрастания двигательного дефицита (гиподинамии). В последнее время большинство родителей не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Многие забывают, что именно при обучении движениям у детей формируются двигательные качества такие, как выносливость, быстрота, ловкость, сила. Сформированность данных качеств определяется и готовность к обучению в школе.

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что рассмотрение проблемы по данной теме является актуальным на сегодняшний день.

К основным движениям относятся ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазание, прыжки, метание.

Основными они называются потому, что человек ими пользовался с давних времен как средством передвижения, добычи пищи и защиты от нападения. Эти движения и в настоящее время имеют важное значение для человека: одни из них (ходьба, бег) являются способами передвижения; другие используются в естественных условиях.

Ходьба - основной, естественный способ передвижения человека, относящийся к типу циклических движений.

Задачей упражнений, формирующих правильный навык ходьбы, является воспитание у ребенка правильной осанки, устремленного вперед шага, формирование свода стопы. Физическая нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраченной энергии при этом. Обычный, умеренный, бодрый темп ходьбы, вовлекая в активную деятельность большое количество мускулатуры, усиливает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в целом способствует повышению обмена веществ. В целях совершенствования ходьбы, а также профилактики плоскостопия используется ряд специальных упражнений. Упражнения в ходьбе содействуют образованию динамического стереотипа, определяющего осанку при ходьбе или походку. Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего периода дошкольного детства. С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы: увеличивается длина шага, соответственно уменьшается количество шагов в минуту.

Бег вызывает значительно большую нагрузку, чем ходьба, но ходьба и бег в меньшей или большей мере активизируют работу всех органов, укрепляют мышцы, способствуют развитию двигательных качеств. Основные показатели правильного бега - это естественное, напряженное положение тела, прекрасная координация движений рук и ног, наличие фазы полета.

У детей первого и даже второго года жизни полета не наблюдается. Следовательно, пока не приходится говорить о формировании навыков бега. На третьем году жизни появляется фаза полета, но она еще мало заметна.

«Программа воспитания в детском саду» в соответствии с возрастом ребенка предлагает использовать бег на месте и с продвижением вперед, с широким подниманием бедра, широким шагом, наперегонки, с увертыванием и ловлей, с препятствиями, с различными движениями на ориентировку в пространстве и др.

Ползание, подлезание, пролезание, перелезание, влезание, лазание способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. При выполнении этих движений в работу включаются многие группы мышц. Однако, напряжение здесь чередуется с отдыхом, что обеспечивает большую работоспособность мышц.

У детей 2-3 лет ползание на четвереньках является одним из важнейших упражнений для развития и укрепления мышц туловища и конечностей. Ползание создает оптимальные физиологические условия для формирования осанки. Из упражнения в лазании детям дошкольного возраста доступно лазание одноименным и разноименным способами. Сюда включаются упражнения в лазании вверх и вниз по гимнастической стенке, наклонной лестнице, передвижение в стороны по рейкам гимнастической стенки.

Упражнение в лазании с опорой на руки и ноги проводятся в горизонтальном положении (на четвереньках на полу, по ступенькам лестницы, по гимнастической скамье и т.п.), в наклонном направлении (по наклонным лестницам, доскам, трапу), в вертикальном направлении (по гимнастической стенке, лестнице), широко используется ползание на четвереньках (с опорой на колени и ладони или на колени и предплечья).

Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и в связи с этим способствует повышению функциональной деятельности всего организма ребенка, а также формированию правильной осанки.

Лазанье характеризуется попеременным сокращением и расслаблением мышц, что позволяет восстанавливать энергетические затраты на движение и более длительно проявлять физическое усилие. Упражнения в лазанье улучшают координацию движений, способствуют совершенствованию функции дыхания, кровообращения, повышают обмен веществ. Ежедневное упражнение в лазанье обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений. Детям-дошкольникам не рекомендуется долго виснуть на руках: это вызывает длительное статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок, утомляет нервную систему. Однако, непродолжительные висы на турниках разной высоты, гимнастической стенке могут использоваться, начиная с 5-летнего возраста, но не дольше 1-1,5 с и чередоваться с опорой тела на ноги. Такие упражнения укрепляют мышцы плечевого пояса и способствуют формированию правильной осанки.

Прыжки характеризуются сильными, но кратковременными мышечными усилиями. В теории и методике физического воспитания прыжки по форме принято делить на подготовительные прыжки (подпрыгивание, спрыгивания в глубину, прыжки с короткой и длинной скакалкой), простейшие прыжки через горизонтальные препятствия (в длину с места и с разбега) и через вертикальные препятствия (в высоту с места и с разбега). Прыжки проводятся в зале и на участке детского сада. Во время их проведения важно соблюдать меры предосторожности: прыгать только на гимнастические маты (в зале) и в яму с песком (на участке), не разрешать прыгать неорганизованным потоком.

В самом процессе прыжка выделяют 4 фазы: подготовительную, отталкивание, полет и приземление. Показателями правильного прыжка являются сильный толчок при отрыве от почвы и легкое, без потери равновесия, приземление.

Детям раннего возраста прыжки еще недоступны. На втором году жизни дети подпрыгивают на двух ногах, а на третьем - перепрыгивают через веревку и палку, прыгают в играх: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка серенький сидит».

С детьми дошкольного возраста можно производить большое количество игр с прыжками: «Волк во рву», «Воробушки и кот», применять упражнения, имитирующие прыжки: «как мячики», «как воробушки».

Метание оказывает положительное воздействие на организм ребенка, совершенствует координацию, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, развивает меткость и глазомер. Метание проводится правой и левой рукой, двумя руками из разных исходных положений (стоя, лежа, с разбега, на коленях). Направление метания - вперед, вверх, в сторону и т.д.

Основная задача обучения детей дошкольного возраста в этом виде движений - научить метанию мелких предметов в цель и вдаль. Существует несколько способов метаний: из-за спины, через плечо, прямой рукой снизу, сверху, сбоку и метание двумя руками снизу, от груди, от плеча, от головы, сбоку.

В детском саду используются следующие виды метаний: катание, прокатывание, подбрасывание и ловля, перебрасывание, метание в цель и в даль.

С 3-х лет дети бросают мяч вверх и вниз двумя руками и ловят его, в более старших группах бросают мяч о стенку и ловят его.

Метание способствует развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, а также воспитанию ловкости, гибкости, быстроты, равновесия, глазомера.

Систематические упражнения с мячом в разных вариантах вырабатывают постепенно доступную детям технику метания. К концу пребывания в детском саду дети должны овладеть всеми видами прокатывания, катания, бросания и ловли мячей, метания, передачей мяча, ведением его, отбиванием, освоить «школу мяча». С расширением возможностей детей им предлагают задания творческого порядка - придумать новые комбинации игры с мячом.

Равновесие способствует развитию координации движения, ловкости, внимательности, воспитанию смелости, уверенности в своих силах. Упражнения в равновесии выполняются на полу, шнуре, рейке, положенных на пол или приподнятых, на гимнастической скамейке, бревне, лестнице, с различными заданиями и препятствиями. Упражнения в равновесии, в условиях детского сада, выполняются в сочетании с ходьбой.

Следовательно, основные движения - это жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности: ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье.

В течение всего дошкольного возраста основные движения развиваются, совершенствуются и закрепляются в двигательные стереотипы.

Однако в процессе обучения и развития основных движений у детей особого внимания требует постепенное формирование гибкого динамического стереотипа, способности быстрой перестройки к изменяющимся условиям окружающей среды. Это осуществляется путем выполнения различных вариантов упражнений, изменения заданий, темпа движений, условий, в которых они выполняются