

# РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ РЕБЁНКА - ДОШКОЛЬНИКА.

*«Движение растит интеллект. Если ваш ребёнок пошёл раньше или поплыл раньше, чем пошёл, он опережает своих сверстников в интеллектуальном развитии »*

*Б.Никитин.*

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Что же главное в воспитании детей? Вначале на этот вопрос хочется ответить так: все главное! Действительно, какой бы элемент воспитания ребенка ни взяли, окажется, что среди них нет несущественных. И все же главное – ребенок должен быть здоровым. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

## **Дошкольный возраст с 3 - 4 лет.**

В развитии детей 3-4 лет характерно дальнейшее изменение и совершенствование структур функций различных систем организма. У ребёнка 4-го года жизни еще более возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одной деятельности к другой. Отмечается большая эмоциональная восприимчивость и подражаемость действиям окружающих.

На характер двигательной деятельности малышей большое влияние оказывают особенности их физиологического конституционного развития: в этом возрасте у детей относительно короткие ноги, значительный вес головы и туловища, при слабо развитой мускулатуре. Общий центр тяжести расположен выше, чем у взрослого. Поэтому ребёнку трудно сохранить равновесие, он часто падает, совершает много добавочных движений. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом движений, но он еще не заботится о результатах своих действий, он поглощён процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Наряду с этим движения ребёнка постепенно приобретают, всё более, преднамеренный характер. Поэтому большая роль взрослых в организации поведения ребёнка сохраняется.

Учитывая анатомо-физиологические и нервно- психические особенности детей четвёртого года жизни, в физическом воспитании следует решать следующие задачи:

1. Приучать детей ходить и бегать легко, согласовывать движения рук, ног, не шаркать ногами, не опускать голову.

2. При катании мячей, шариков энергично отталкивать их, ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди, бросать мяч двумя руками.
3. При лазании согласовывать движения рук и ног, развивать чувство равновесия.
4. Прыгать, мягко опускаясь на полусогнутые ноги, отрывать ноги от пола при подскоках на месте.
5. Формировать правильную осанку.
6. Учить детей находить своё место при совместных построениях.
7. Выполнять движения в общем для всех темпе, сдерживать движения, дожидаясь сигнала.

В дошкольном учреждении все эти задачи решаются на занятиях по физической культуре (3 раза в неделю в спортивном зале), в ежедневной утренней гимнастике, на занятиях ритмической гимнастикой, в подвижных играх и развлечениях, спортивных праздниках, а также в индивидуальной работе с детьми.

### **Дошкольный возраст с 4 - 5 лет.**

На пятом году жизни продолжается интенсивный рост и развитие организма ребёнка, психическое и физическое развитие ребёнка. На развёртывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы детей, но полная реализация их пока ещё возможна лишь с помощью взрослого. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях. Он уже владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребёнка среднего дошкольного возраста приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное и осязательное восприятие, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом.

Первая степень ловкости – точность управления своими движениями в прыжках, метании, лазании повышается. Функция равновесия, координация движений плечевого пояса, развитие глазомера остаются без существенных изменений. Улучшается работа нижних конечностей, растёт сила мышц ног, которая и даёт возможность результативно обучать детей прыжкам, совершенствовать ходьбу и бег.

Задачи по развитию движений детей с 4 – 5 лет следующие:

1. Развивать координацию движений рук и ног.
2. Совершенствовать равномерность полётного интервала в беге.
3. Развивать навык прыжка: одновременно отталкиваться двумя ногами в подпрыгивании и прыжках в длину с места, совершенствовать взмах рук в прыжке с места.
4. Развивать точность управления своими движениями в прыжках, метании, лазании.
5. Развивать активное торможение: умение выслушивать до конца указания взрослого, умение быстро закончить свои действия.
6. Совершенствовать способность ориентироваться в пространстве.

В дошкольном учреждении все эти задачи решаются на занятиях по физической культуре (3 раза в неделю в спортивном зале), в ежедневной утренней гимнастике, на занятиях ритмической гимнастикой, в подвижных играх и развлечениях, спортивных праздниках, а также в индивидуальной работе с детьми.

### **Дошкольный возраст с 5 - 6 лет.**

На шестом году жизни происходит изменение пропорций тела ребёнка за счёт увеличения длины ног. С развитием центральной нервной системы движения ребёнка становятся всё более разнообразными, точными, координированными, он способен контролировать свои действия. Накопленный двигательный опыт даёт возможность требовать от детей лучшего качества в выполнении упражнений.

Двигательная деятельность становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий.

На шестом году жизни ходьба становится более координированной, исчезают лишние движения, длина шага увеличивается. В этом возрасте дети могут уже ходить непринуждённо с естественными движениями рук, чётким ритмичным шагом. Особое внимание необходимо обращать на осанку ребёнка. В старшем дошкольном возрасте используются упражнения с различными видами ходьбы (на

носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, скрестным шагом, спиной вперед, и т.д.) Выполнение различных заданий по ходу движения способствует развитию у детей внимания, умения быстро реагировать на определённый сигнал педагога. От ребёнка требуется большая согласованность движений с движениями товарищей. Закрепляются навыки ходьбы в колонне, врассыпную, по кругу, парами и т.д.

Для детей 6 лет вводится большое количество упражнений с сохранением равновесия (стойка на одной ноге, ходьба по повышенной опоре с перешагиванием через предметы и др.), уменьшается площадь опоры, приподнятой на большую высоту, чем в средней группе.

Дети должны уметь использовать приобретённые навыки в естественных условиях (например, пройти по бревну через канавку). В старшей группе используются все виды лазания. Продолжается работа над совершенствованием прыжка. Появляются более сложные задания в упражнениях с подпрыгиванием, увеличивается расстояние прыжка в длину с места, вводятся новые виды прыжка в длину и в высоту с разбега. Усложняются упражнения в ловле, бросании и катании мяча. Требуется большая точность в выполнении движения. Вводятся упражнения в перебрасывании мяча через сетку, забрасывании в кольцо, подбрасывании мяча вверх и ловле с хлопком и т.д.

Учитывая возрастные особенности детей в овладении движениями, следует ориентироваться на следующие задачи:

1. Продолжать обучение детей основным движениям, обращая внимание на качество их выполнения.
2. Продолжать учить детей ориентировке в пространстве, используя для этого различные построения, перестроения, упражнения с заданием, включение слов, обозначающих пространственную ориентировку (вперед, назад, вверх, вниз, над, под, налево, направо и т.п.); учить детей точности выполнения задания.
3. Продолжать работу по формированию правильной осанки ребёнка, особое внимание уделяя качеству выполнения общеразвивающих упражнений.
4. Продолжать добиваться от детей более чёткого выполнения конкретного указания, воспитывать положительные взаимоотношения между детьми, развивать активность, организованность, умение сдерживать себя.
5. Увеличить запас двигательных навыков у детей, особенно в области спортивных развлечений.

В дошкольном учреждении все эти задачи решаются на занятиях по физической культуре 3 раза в неделю (2 занятия в спортивном зале и 1 занятие на улице), в ежедневной утренней гимнастике, на занятиях ритмической гимнастикой, в

подвижных играх и развлечениях, спортивных праздниках, а также в индивидуальной работе с детьми.

### **Дошкольный возраст 6 – 7 лет.**

Рост ребёнка седьмого года жизни увеличивается за год на 6-8 см, прибавка в весе составляет 2,5 – 3 кг, окружность грудной клетки увеличивается почти на 2 см. Изменения в скелете происходят медленно. Кости содержат мало минеральных солей кальция и фосфора; значительна по объёму хрящевая ткань, поэтому скелет не отличается прочностью и легко подвержен различным деформациям. Характерным для старшего дошкольного возраста является активное формирование изгибов позвоночника, начало сращения костей таза, преимущественный рост конечностей и изменение в связи с этим пропорций тела; имеются определённые сдвиги в формировании свода стопы. Всё это создаёт значительную устойчивость при выполнении упражнений, требующих сохранения равновесия. У многих детей появляется стройная осанка, движения становятся уверенными и свободными. Наряду с этим дефекты осанки видны отчётливее, чем в предшествующем возрасте. Поэтому работа над осанкой, формирование нормального свода стопы остаётся в подготовительной группе одной из центральных задач в физическом воспитании.

Активный рост конечностей, изменения пропорций тела, перемещение центра тяжести создаёт лучшие условия для выполнения упражнений в равновесии, беге, прыжках и метании.

В мышечной системе к старшему дошкольному возрасту происходят существенные сдвиги. Наряду с крупными мышцами активно начинают развиваться мелкие мышцы кисти рук и стопы, заметно укрепляются мышцы живота.

Значительно лучше развиты процессы дифференцированного торможения. Поэтому дети могут выполнять довольно сложные по координации движения, в состоянии элементарно их анализировать, осознавать, согласовывать с движениями товарищей или соответствующими сигналами. Успешно развивается быстрота двигательной реакции; движения становятся более экономичными и точными.

Дети в состоянии воспроизвести правильно не только основную структуру движения, но и детали: принять чёткое исходное положение, выдержать довольно точно направление, амплитуду движения отдельных частей тела (например, вытянуть носок, развернуть его слегка в сторону). Более отчётливо выявляется пластичность, выразительность движений, умение действовать с различными предметами. Возросшие возможности влияют и на мотивы деятельности, отношение детей к физическим упражнениям, появляется стремление добиться правильного, красивого выполнения упражнения. При этом дети проявляют настойчивость, желание заниматься физкультурой. Появляется выборочное отношение к отдельным видам упражнений.

Прочность двигательных навыков, которая может быть достигнута в этом возрасте, обязывает педагога более внимательно относиться к технике выполнения основных движений.

Дети старшего дошкольного возраста уверенно владеют перекрёстной координацией рук и ног, шаг становится более равномерным и ритмичным. Длина его увеличивается, возрастает и скорость ходьбы. Значительно улучшаются пространственные и временные ориентировки, быстрота двигательной реакции, поэтому дети могут сразу в соответствии с сигналом изменять и выдерживать заданное направление.

В беге у детей старшего дошкольного возраста вполне отчётливо выражен момент полёта, возрастает скорость, дети довольно энергично работают руками. Так же как во время ходьбы, дети могут выполнять различные задания, связанные с временными и пространственными ориентировками.

Функция равновесия в старшем дошкольном возрасте развивается быстрее. Проявляется это в динамических и статических упражнениях. Дети могут проходить по уменьшенной площади опоры шириной до 10 см, в разном темпе и с выполнением заданий (держат в руках мяч, слегка присесть на каждый шаг и т.д.)

Легко справляются дети с различными видами лазания по горизонтальной и наклонной плоскости; движения рук и ног согласованы, при подлезании они могут хорошо прогибаться. Сложным остаётся лазанье по гимнастической стенке.

Увеличение длины ног, улучшение общей координации даёт возможность детям справляться с элементарной техникой прыжков. Главным в обучении прыжкам детей седьмого года, так же как и в предыдущих возрастных группах, остаётся формирование правильного навыка.

К седьмому году дети хорошо перебрасывают, прокатывают мяч друг другу, умеют пользоваться приёмами отбивания и ловли мяча, хорошо бросают предметы в горизонтальную цель. Метание вдаль и в вертикальную цель многие дети ещё владеют недостаточно. Хорошо они справляются лишь с первой фазой – исходным положением. Недостаточна координация движений руки, плечевого пояса, туловища в момент замаха, бросок нерезкий, несильный. Направление предмета в момент полёта пологое, он отклоняется в сторону. Мальчики справляются с этим движением лучше, но многие из них также испытывают затруднения.

Дети в 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления

волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому педагог должен быть очень внимателен и не допустить перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев и др. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень важно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. Нередко детям больше нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, педагог должен следить, чтобы программное содержание занятия, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценить свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Учитывая особенности детей седьмого года жизни, ставятся следующие задачи:

1. Формировать правильные навыки основных движений (выполнять технику основных элементов движения и некоторых деталей); развивать умение анализировать движение.
2. Учить быстро ориентироваться в пространстве (использовать различные варианты построения, ходьбы, бега, усложнение заданий в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх).
3. Согласовывать свои движения с движениями товарищей (умение сохранять дистанцию во время ходьбы в колонне; идти одновременно тройками, четвёрками при построении звеньями; сохранять дистанцию между звеньями и между соседями в одном звене; поворачиваться направо, налево вполоборота).
4. Развивать быструю реакцию на сигнал (быстро выполнять задание в соответствии с различными сигналами; в подвижных играх точно выполнять правила, связанные с сигналами).
5. Развивать точность в общеразвивающих упражнениях (чётко соблюдать указанное направление, движения его амплитуды при наклонах, поворотах).
6. Развивать ритмичность, пластичность.

7. Развивать гибкость (в подлезании, пролезании, следить за прогибанием позвоночника; при наклонах вперед не сгибать колени, доставать носки ног; лёжа на животе, поднимать выше верхнюю часть туловища; лёжа на спине, подтягивать ноги, согнутые в коленях к животу, поднимать ноги вверх и т.д.).
8. Развивать функцию равновесия (выполнять движения в замедленном или ускоренном темпе, с использованием предметов, с уменьшением площади опоры; точно останавливаться после кружения на мест и).
9. Активно укреплять мелкие мышцы стопы (систематически упражняться в подскоках, ходьбе с энергичным перекатом с пятки на носок, ходьба по неровной поверхности).

В дошкольном учреждении все эти задачи решаются на занятиях по физической культуре 3 раза в неделю (2 занятия в спортивном зале и 1 занятие на улице), в ежедневной утренней гимнастике, на занятиях ритмической гимнастикой, в подвижных играх и развлечениях, спортивных праздниках, а также в индивидуальной работе с детьми.

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

1. Развивать двигательные навыки детей в повседневной жизни (самостоятельное обслуживание самого себя).
2. Развивать ручную умелость и координацию движений (самообслуживание, настольные и подвижные игры, рисование, лепка, конструирование и т.п.).
3. Развивать вестибулярный аппарат (велосипед, качели, коньки, лыжи...).
4. Развивать мышечную силу (упражнения с мячом, лазанье по гимнастической стенке, метание, бросание, подвижные игры с бегом и прыжками)
5. Желательно иметь дома спортивный инвентарь и пользоваться им.
6. Личный пример родителей в физических упражнениях и занятиях спортом.
7. Закаливание является обязательной составной частью здорового образа жизни.
8. Выполнение режима дня, только в этом случае вырабатывается привычка к порядку, организованности.
9. Научите ежедневно умываться, мыть руки, уши, а перед сном мыть ноги.
10. Приучайте ребёнка беречь свои зубы, регулярно и правильно ухаживать за полостью рта.

### **Помните!**

**«Учи показом, а не рассказом!» Чтобы сохранить здоровье ребёнка надо следовать с детства этим правилам.**

#### ЛИТЕРАТУРА:

Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» Н.Е. Веракса, «Развитие движений ребёнка - дошкольника» М.И. Фонарёва, «Физическая культура в детском саду» Т.И. Осокина, обобщение личного педагогического опыта, авторские разработки.



**«Движения, физические упражнения для развивающего организма – насущная потребность.** Известное изречение русского физиолога Сеченова «функция творит орган» подтверждает, что развитие любого органа происходит благодаря действию, движению, тренировке, при бездействии же он ослабевает, не получает должного развития.»

**И.М. Сеченов** (выдающийся ученый 19 века)

**«Основной закон детской природы можно выразить так: дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а ее однообразием.** Он резвится целый день и не устанет ни на минуту, а крепкого сна достаточно, чтобы возобновить детские силы на будущий день».

**К. Д. Ушинский**

(выдающийся русский педагог- демократ 19 века,  
основатель научной педагогики в России)

Спорт – хорошее дело, он укрепляет человека. Но спорт – это подсобная вещь, и превращать его в самоцель, в голое рекордсменство не годится. **Мы хотим всесторонне развитого человека,** чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке – словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества.

**М.И. Калинин**

(советский государственный  
и партийный деятель 20 века)

«Для эффективной профилактики массовых респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний **необходимо совершенствовать в первую очередь такое физическое качество, как выносливость.** Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной неспецифической профилактики этих заболеваний.

Такой результат можно получить при преимущественном использовании циклических, т.е. длительно повторяющихся нагрузок.

К таким движениям относятся езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, катание на коньках, быстрая ходьба. Оздоровительные упражнения циклического характера составляют основу таких спортивных игр, как баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис, бадминтон, **ритмическая гимнастика или аэробика.** Об успешности занятий ритмической гимнастикой очень скоро будет свидетельствовать внешний вид ребенка, его огромное желание заниматься и, что самое главное, наличие крепкого здоровья и отличного самочувствия.»

**Ю.Ф. Змановский**

(доктор медицинских наук 20 – 21 века,  
профессор, работающий в области физиологии человека).

«Занятия ритмикой помогают усвоить основные музыкально – теоретические понятия, развивают музыкальный слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки.

**Вместе с тем ритмические упражнения служат и задачам физического воспитания.** Они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Таким образом занятия ритмикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонически развитой личности.»

**Г.Франио** (музыкальный деятель)

«Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены.»

**Ж. Далькроз**

(швейцарский педагог 19-20 века, композитор, общественный деятель, создатель системы музыкального ритмического воспитания.)