

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют большое внимание развитию физической культуры, внедрению ее в быт каждой советской семьи. Массовость физической культуры — одна из задач советской системы физического воспитания, начальным звеном которой является физическая подготовка детей, воспитывающихся в детских садах в городе и сельской местности. За последние годы активно развивается сеть дошкольных учреждений на селе. Все больше детей охватывается системой общественного дошкольного воспитания. Повышается уровень воспитательной работы на селе. Большие задачи стоят перед дошкольными учреждениями. Они должны вместе с семьей обеспечить всем детям гармоничное развитие, привить им стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре. Эти движения составляют основу комплекса ГТО для детей 7—9 лет, подготовка к которому может начинаться уже в детском саду.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Использование основных движений в дозированной, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребенок должен усвоить показанное ему движение и суметь действовать в соответствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать свои действия так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т. п.), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега, а вот в широкую надо спуститься с одной стороны и вылезть с другой или обежать, если она небольшая; над ручейком по доске легко пройти, спокойно ставя ступни одна перед другой; по двум жердочкам, положенным параллельно, придется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий. Дети воспринимают красоту совместных дружных движений — прошли ровной, колонной, одновременно и четко выполнили подскоки. Педагоги стремятся воспитать у ребят интерес к движениям, устойчивость эмоциональных проявлений.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, доступных дошкольникам. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и Творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение бега, прыжков, метания, лазанья. Умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды необходимо в игровых и жизненных ситуациях.

Развитие движений во многом определяется благоприятными окружающими условиями, стимулирующими подвижность детей. Рациональное использование площадки, природного окружения предоставляет воспитателю большие возможности для расширения осваиваемых детьми движений, их разнообразия и постоянного обновления.

В сельской местности дети с раннего возраста много бегают, лазают, прыгают, метают. Они ловкие, выносливые, но не в полной мере владеют всеми доступными данному- возрасту движениями. Для дальнейшего гармоничного развития детям необходимо не случайное, стихийное формирование движений, а последовательное их изучение.

При целенаправленном обучении дети реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках овладения новым, подчас- довольно сложным для них движением. Быстрее исчезает скованность, напряженность при выполнении ходьбы и бега, четче выступает координация движений рук и ног при выполнении прыжков, лазанья и т. д.

Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Так, если дети легко преодолевают: прыжком в длину 50 см, надо увеличить препятствие, ввести дополнительное задание, например, хлопнуть в полете в ладоши или энергично взмахнуть руками при отталкивании. Постепенно повышающиеся требования- позволяют сохранять у детей интерес к заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаться на достигнутом.

Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного' усвоения сходного с ним, но более простого. Например, после освоения подскоков на месте можно перейти к прыжкам с продвижением вперед; после овладения метанием в неподвижную цель хорошо предложить детям попасть в движущуюся.

Обучение двигательным умениям надо вести в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения (кроме прыжков и метаний). Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их.

Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль — отвес руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низко за спину.

Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в подвижные игры, игры с

элементами соревнования, игры-эстафеты. Эмоциональное напряжение в игре, стремление выполнить правила и добиться успеха (поймать бегущего, попасть в цель, перепрыгнуть ров) вынуждает детей использовать привычные для них движения не всегда с правильной техникой их выполнения: преодолевают ров перешагиванием, тяжело приземляясь на одну ногу; убегают от ловушки, согнувшись; метают в движущуюся цель только правой рукой т. п.

Во время разучивания движений необходимо сначала объяснить и показать правильные приемы выполнения, следить, чтобы дети были внимательны. При повторении уточнить наиболее трудные для усвоения элементы. Малышей надо чаще подбадривать, действия, выполняемые ими, оценивать положительно, особенно если ребенок проявил усилие, упорство в достижении результата. К старшим следует предъявить требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы.

Своевременное -и правильное освоение детьми движений достигается не только показом техники выполнения задания, но и использованием ориентиров. Показ вызывает лишь зрительный образ упражнения, но не дает мышечных ощущений, которые возникают при правильном выполнении движений самими детьми. Поэтому применение различных ориентиров необходимо. Так, при ходьбе по краям площадки ориентиром служат кубы или фляжки на подставках, которые дети должны обходить. При подлезании под веревку или дугу подвешивается колокольчик. Если ребенок задел его, значит, движение выполнено неправильно. Использование ориентиров облегчает и воспитателю контроль за выполнением движений каждым ребенком.

В некоторых случаях в процессе обучения необходима непосредственная помощь воспитателя для уточнения положения отдельных частей тела ребенка, для получения им правильных мышечно-двигательных ощущений. Педагог, например, помогает ребенку принять требуемое исходное положение при лазанье, поправляет положение руки при замахе. Однако такая помощь должна быть кратковременной, чтобы ребенок не привык к ней, действовал самостоятельно.

При усвоении движений следует воспитывать у детей стремление действовать активно, энергично, сознательно проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели.

Обучая детей основным движениям, нельзя забывать при этом о решении воспитательных задач, стремиться к тому, чтобы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным движениям. В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка.

Индивидуальные особенности развития двигательной сферы ребенка, предрасположенность к какому-нибудь движению или проявлению качества (быстроты, ловкости, выносливости) поддаются педагогическим воздействиям. Дети, любящие движения, не нуждаются в особом внимании воспитателя, за исключением тех случаев, когда они предпочитают какой-либо один вид движения, например, бег или прыжки. Такие дети и сами используют любые возможности для проявления способности бегать, прыгать, лазать, метать: они многократно спрыгивают с лесенки, бросают любой попавший в руки предмет и т. п. Дети, стремящиеся к малоподвижным играм и занятиям (рисованию, рассматриванию иллюстраций в книгах), заставляют педагога искать возможные пути и методы их активизации, повышения интереса к двигательной деятельности. Малышам можно предложить покатать в коляске кукол, догнать брошенный воспитателем мяч. Полезно объединить в играх активных и пассивных детей, т. е, воспитатель помогает создать игровые группировки детей. Но делать это надо тактично. В играх и упражнениях можно объединить детей не только с различным уровнем развития движений, но и с одинаковым. В первом случае, когда объединяются дети с разным уровнем развития двигательных умений, возможно взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня

сильного. Дети видят удачные приемы действий, многократно наблюдают лучший образец. Особенно целесообразны такие группировки при разучивании бега с преодолением препятствий, при беге «змейкой», за обручем или мячом; метании в цель; прыжках со скакалкой. Во втором случае, когда двигательные умения сходные (они могут быть как низкого, так и высокого уровня), играющие имеют равные возможности добиться успеха. Робкие и нерешительные дети, не умеющие быстро и ловко бегать, среди таких же сверстников приобретают уверенность, у них появляется желание научиться действовать активно, быстро.

Воспитателю необходимо знать основную технику движений, уметь их показать с учетом возраста детей, подобрать соответствующие игры для совершенствования движений. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям; от занятия к занятию, от игры к игре ставить новые задачи, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности.

Цель настоящего пособия — расширить представления педагогов городских и сельских дошкольных учреждений об основных видах движений, имеющих огромное развивающее и воспитательное значение. В соответствии с возрастными особенностями детей раскрывается последовательность обучения ходьбе\*, бегу, прыжкам, метанию, лазанью. В практическом материале книги, представленном по каждому виду движений, предложены упражнения, народные игры, а также подвижные игры, нашедшие широкое применение и удачно используемые в работе детских садов. Частично использованы игры из сборников: Подвижные игры с правилами для детей дошкольного возраста (составила и разработала З. М. Богуславская. М., 1946); Конто-ров и ч М. М., Михайлова Л. И. Подвижные игры в детском саду (М., 1961); Яковлев В. Г. Игры для детей (М., 1975); Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня (М., 1980).

Эти игры переработаны в соответствии с поставленными задачами освоения и закрепления навыков ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; изменено и дополнено их содержание; введены новые правила; предложены усложнения; даны разные варианты.