

**МУ «ОДО Урус-Мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД № 3 «БЕРКАТ» С. АЛХАН-ЮРТ»
(МБДОУ «Детский сад № 3 «Беркат» с. Алхан-Юрт)»**

**МУ «Хьалха-Мартанан муниципальни кӀоштан ШДО»
Муниципальни бюджетни школал хьалхара дешаран учреждени
«АЛХАН-ЮРТАН БЕРИЙН БЕШ № 3 «БЕРКАТ»
(МБШХЬДУ «Алхан-Юртан берийн беш № 3 «Беркат»)**

Развитие представлений о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть:

-одноименными — движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога);

-разноименными — выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот).

Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть:

-однонаправленными (например, обе руки подняты вверх);

-разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Движения ног и рук могут быть:

- одновременными (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги);
- поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая);

- последовательными — движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая — внизу, она как бы догоняет друг друга). Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны детям поочередные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки, затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону-вверх, в сторону-вниз; то же выполняет левая рука; или; правая — в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая — вверх и т. п.).

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа — необходимые условия для развития координации. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами педагога. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты. На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения.

Таким образом, для развития пространственных ориентировок целесообразно давать следующую последовательность общеразвивающих упражнений.

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).
2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад — со сгибанием, вращением в суставах — в каком-либо одном направлении).
3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).
6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).
7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же — в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

С целью развития временных ориентировок упражнения целесообразно давать в следующем порядке:

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова воспитателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сто-ро-ну»; «прямо» и т. д.).
2. Упражнения в сопровождении музыки.

3. Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз — руки в стороны», «два — вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три — присели», «четыре — вы-прямились»).

4. Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения. Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Из общеразвивающих упражнений наибольшее влияние на развитие ловкости оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. В которых есть быстрая смена позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину, перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть).

2. Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками и т. д.).

3. С некоторыми предметами (мячи, скакалка и пр.). Упражнения на ловкость зависят от наличия двигательного опыта, от уровня координации в выполнении простых, изолированных, а также сложных комбинаций движений.

Поэтому в работе с детьми используются лишь некоторые упражнения. Быстрые темпы развития моторики у детей позволяют применять эти упражнения в младшем школьном возрасте.

Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в неподвижной позе.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.

2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).

3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же — с закрытыми глазами; то же — с задержкой на одной ноге.

4. Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же — в другую сторону; то же — повернуться два раза и т. д.).

5. На уменьшенной площади опоры (стоя на «островке», присесть и выпрямиться). Для детей более предпочтительными сочетаниями являются симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Эти координационные соотношения выполняются детьми без специального обучения и более точно и координировано. Обучение детей произвольному выполнению координированных действий повышает возможность регулировать и соразмерять собственные действия, совершенствует произвольное напряжение и расслабление мышц, учит ребенка регулировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил, является средством познания возможностей своего двигательного аппарата. Пути определения координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

При выборе двигательных заданий по определению координационных возможностей детей школьного возраста руководствуются рядом общих положений. Наиболее благоприятным периодом в развитии координационных механизмов является возраст до 12 лет. Разнообразная двигательная деятельность способствует развитию координационных возможностей ребенка и эффективным образом сказывается на усвоении новых двигательных действий. В то же время способность детей к овладению новыми неизвестными им ранее двигательными действиями тесно связана с особенностями возрастного развития, степенью биологической зрелости организма. Исследования в области физического воспитания младших школьников свидетельствуют об их способности к усвоению сложных в координационных отношениях видов движений. До настоящего времени координация движений у детей младшего школьного возраста в основном определялась при выполнении основных видов движений и, таким образом, находилась в тесной взаимозависимости от степени усвоения техники движений. Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям:

- не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков;
- не требовать специального обучения.

Эти требования соблюдались при подборе двигательных заданий. Исходя из того, что координация является произвольным актом, показателем возможности управления, сознательного контроля за движениями, при подборе двигательных заданий создаются условия для концентрации внимания на основной двигательной задаче - на координации движений. Техника выполнения упражнений не представляют для детей особой сложности, так как отдельные элементы, составляющие задание, неоднократно выполнялись детьми в общеразвивающих упражнениях. Дети получают показ (три раза) в замедленном темпе и словесное пояснение. По просьбе ребёнка показ упражнения повторяется. Проверка проходит с каждым ребёнком отдельно. Дети выполняют упражнения в выбранном ими темпе. При оценке не учитывается темп выполнения упражнения, амплитуда движения. При правильном выполнении упражнения детям предлагается его повторить в ускоренном темпе. Всего дается 3-4 повторения, оценивается лучший результат.

При разработке и выборе контрольных заданий на определение координационных

возможностей детей в движениях руками учитываются следующие данные:

- координация в работе рук ярко не сходна с координацией работы ног; элементарной двигательной координацией для верхних конечностей человека является не перекрестная, свойственная нижним конечностям, а симметричная;
- возрастные различия проявляются при выполнении двигательных заданий, носящих перекрестный характер в работе рук; наиболее сложным для младших школьников является выполнение ими упражнения с несимметричными движениями рук;
- качество выполнения координации движений рук в значительной степени зависит от направления движения;
- ускоренный темп выполнения двигательных заданий с несимметричной координацией приводит зачастую к ее ухудшению и переходу на симметричные движения, т. е. вся возрастающая скорость правильного выполнения задания свидетельствует о прочности качества координации; с увеличением возраста дети лучше сохраняют перекрестную координацию в ускоренном темпе;

При подборе двигательных заданий по определению возможности совместных координированных действий рук и ног исходят из следующих положений:

- перекрестная координация в работе рук и ног;
- более естественной легкой в выполнении является односторонняя координация;
- большую сложность для детей представляет концентрация внимания на одновременном действии четырех конечностей, поэтому двигательные задания должны быть простыми по технике выполнения;
- на проявление координации движения рук и ног большое влияние оказывают:
 - а) направленность совершаемых действий;
 - б) темпы их выполнения;
 - в) методика демонстрации показа словесного пояснения.

Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Сагиттальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Так как освоение сложно координированных двигательных действий связано с напряжением внимания, следует первоначально создать у детей представление об этом движении. Как известно, представление о каком-либо движении влечет за собой незначительное сокращение тех скелетных мышц, которые осуществляют это движение. Поэтому детям, прежде всего, дается показ в обычном темпе, затем дается подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образца. После этого предлагается вместе с педагогом выполнить данное движение.

Влияние ритмической разминки на формирование координации движений у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст характеризуется активным, неравномерным и равномерным развитием координационных способностей, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответствующим развитием систем и функций его

организма. Как известно, работа по формированию координационных движений достаточно сложна по своему составу, как для детей, так и для педагогов, так как требует особой сосредоточенности, сконцентрированности и внимательности. И зачастую дети выполняют их без особого интереса и желания, потому что движения влекут за собой большую затрату сил, труда и воли. Поэтому, на мой взгляд, для того, чтобы повысить уровень координационных способностей у детей, следует эту работу проводить в более занимательной и интересной форме, а именно разучивать движения на координацию, в комплексах ритмической гимнастики.

Ритмическая гимнастика – это особая форма занятий, которая не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься танцевальной хореографией в целом. А усилия, которые затрачиваются на занятиях, компенсируются веселой, заводной и ритмичной музыкой. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием и различные движения выполняют более качественно.

Упражнения на координацию движений дети учат на занятиях. А сформированные умения и навыки сохраняются и используются детьми в самостоятельной деятельности в повседневной жизни.

Обучение идет по принципу от простого к сложному, поэтому выполнение координационных движений детьми препятствий не встречает. Выучив простое движение, добавляются различные элементы с подключением рук, плеч, головы. Именно это способствует развитию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому детям нравится выполнять их с музыкальным сопровождением. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными. Музыкально–ритмические движения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, учат ориентироваться в пространстве, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

Из всего выше сказанного следует, что развитие координационных движений осуществляется уже с раннего возраста.

Но так как совершенствование координации у маленьких детей - процесс сложный и трудный, отмечено, что наиболее благоприятный период для развития координационных способностей это младший школьный возраст.

Способность правильно координировать свои движения, залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом. Поэтому работу по формированию координационных движений следует проводить на занятиях, которые будут детям интересны, а сложность по своей сути не будет отвлекать детей от работы. К занятиям такого рода и относится танец.