

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Иванова Любовь Юрьевна**

студентка

ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

режиссёр массовых мероприятий

МКУК «Чеботарихинский социально-культурный центр»

с. Чеботариха, Иркутская область

**Шинкарёва Надежда Алексеевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Восточно-Сибирская академия образования»

г. Иркутск, Иркутская область

### АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** статья отражает проблему развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста на фоне современного образа жизни и недостатка двигательной активности. В работе озвучены факты, подтверждающие значимость двигательной активности и её влияние на физическое и психическое здоровье старших дошкольников. В доказательство приводятся научные исследования таких учёных, как И.М. Сеченов и И.П. Павлов, Л.П. Матвеев, Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев, П.Ф. Лесгафт, Е.А. Покровский, К.Д. Ушинский и другие. В статье подчёркивается, что в решении проблемы развития ловкости первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка, а подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания.*

***Ключевые слова:** ловкость, современный образ жизни, гиподинамия, педагогический процесс, психофизиологический статус ребёнка, обратная связь, подвижные игры.*

Темп современной жизни требует от человека проявления воли, находчивости, способности к переключению и концентрации внимания на важнейшие для человека ситуации и быстрому освоению в меняющихся условиях.

Все вышеописанные качества физического воспитания можно объединить в одно понятие – «ловкость». Именно она отвечает за точность и согласованность движений в меняющихся условиях, способность быстро и эффективно овладевать новыми движениями [1, с. 16].

Ловкость, с точки зрения Л.П. Матвеева – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [2, с. 16].

Показатели физического развития детей дошкольного возраста в последние годы свидетельствуют о низком уровне двигательного развития примерно у 30–40% дошкольников. Причины этого кроются в современном образе жизни, гиподинамии [5, с. 6].

Для ребенка-дошкольника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях вопрос здоровья стоит на первом месте. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

Развитие ловкости – это важнейший педагогический процесс, который необходимо осуществлять уже на первой ступени образования – в дошкольном возрасте. В дошкольных учреждениях вопрос здоровья детей является главным, а приоритетным направлением является физическое развитие.

Л.И. Пензулаева считает, что двигательная активность оказывает большое влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют

пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями [7, с. 110].

Научное обоснование взаимодействия психики и мышечной деятельности внесли работы И.М. Сеченова и И.П. Павлова об отражательной роли мозга. Наличие связи функционального состояния центральной нервной системы с тонусом поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры свидетельствует, что движение – конечное выражение всякого психического акта, мысль – это рефлекс, заторможенный в своей двигательной части, и что всякая мысль есть слово в состоянии начала мускульной деятельности. В работах В.М. Бехтерева и его сотрудников (Н.М. Щелованова, М.П. Денисовой, Н.Л. Фигурина и др.) была подтверждена обратная зависимость двигательных и психических функций ребенка. В указанных исследованиях содержится материал, свидетельствующий о том, что, начиная от простых видов движения и заканчивая самыми сложными произвольными действиями, развитие познания и действий определяется в единстве. Благодаря системному подходу психологической науки к познанию ребенка в комплексе всех свойств и особенностей становится возможным обосновать роль самовыражения через движения в подвижной игре в психокоррекции и интеллектуальном развитии ребенка [9, с. 68].

Ю.И. Данько подчёркивает, что движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка [4, с. 4].

В решении проблемы развития ловкости первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. По мнению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой,

П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского и др., подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Для развития ловкости необходимо использовать различные игры и их варианты, добиваясь присутствия всех ее компонентов. Не следует также забывать, что в подвижных играх, воспитывающих ловкость, физические упражнения требуют напряженной работы многих физиологических систем, поэтому в таких играх дети могут быстро утомляться, и тогда воздействие игры окажется неэффективным. Обычно игры, развивающие ловкость, применяются либо в начале занятий, либо после достаточного перерыва для отдыха.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур) [6, с. 29].

Развитию ловкости способствует систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение улучшает координацию движений, повышает пластичность нервной системы и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Также, развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Например, в подвижных играх детям необходимо постоянно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро решать сложные двигательные задачи, требуемые игровой ситуацией.

Ловкость совершенствуют в упражнениях с быстрой сменой ситуаций, где требуется точность, быстрота и координированность движений. Для развития ловкости полезны упражнения из гимнастики (без предметов, с предметами, на снарядах), акробатики (прыжки с трамплина, на батуте), упражнения с большими мячами – передачи, перебрасывания, ловля и др. Используют игры, побуждающие ребят переходить от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке, и спортивные игры [3, с. 54].

Игры с мячом играют особую роль в формировании координационных качеств ребенка. Они развивают ориентировку в пространстве, регулируют точность и силу броска, развивают ловкость, глазомер, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что очень важно как для гиперактивных, так и малоподвижных детей. Кроме этого, игры и упражнения с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – сердца, легких, улучшают обмен веществ.

Игры с мячом укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. Игры с мячом развивают сообразительность, быстроту мышления, повышают умственную активность и ориентировку в пространстве. Ребенок, играя в команде, учится согласовывать свои действия с действиями товарищей, при этом, у него воспитывается ответственность, сдержанность, решительность, самообладание и воля, обогащается его сенсомоторный опыт [8, с. 56].

Игры подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных особенностей, склонностей и интересов ребенка. В таких играх используются некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста.

Таким образом, работа с детьми старшего дошкольного возраста по развитию ловкости может успешно проводиться посредством специально подобранных игр и упражнений с мячом.

Вопрос развития ловкости детей старшего дошкольного возраста наряду со снижением двигательной активности дошкольников весьма актуален сейчас. И

от того, насколько серьезно к нему отнесутся дошкольные педагоги и родители, будет зависеть развитие и благополучие ребенка в постоянно меняющемся современном мире, где требуются проявление воли и находчивости.

### ***Список литературы***

1. Антропова М. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / М. Антропова, М. Кольцова. – М.: Медицина. – 1983. – 320 с.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение. – 1986. – 125 с.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: Владос, 2000. – 262 с.
4. Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности [Текст] / Ю.И. Данько // Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1980. – С. 12–15.
5. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика [Текст] – 2007. – №4. – С. 10–14.
6. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 160 с.
7. Мащенко М.В. Физическая культура дошкольника [Текст] / М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. – Мн.: Ураджай, 2000. – 156 с.
8. Миронова Р. М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р. М. Миронова. – Минск: Нарасвета, 1989. – 176 с.
9. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология человека [Текст]. – М.: Просвещение, 1998. – 255 с.