

Кузьменко Татьяна Александровна

заместитель заведующего по ВМР

Игнатьева Елена Николаевна

инструктор по физической культуре

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №189 «Спутник»

г. Тольятти, Самарская область

РАЗВИВАЕМ КООРДИНАЦИЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: образовательная область «Физическое развитие» предполагает приобретение различных видов деятельности детей дошкольного возраста. По мнению авторов, развитие координационных способностей ведет к рациональному расходованию сил и обеспечивает радость от участия ребенка в спортивной деятельности.

Ключевые слова: координационные способности, способность к реагированию, способность к равновесию, ориентационная способность, ритмическая способность.

Видный общественный деятель и педагог Петр Лесгафт называл физическое воспитание важнейшим средством всестороннего развития личности человека, тесно связанным с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием. Физическое воспитание поможет детям стать более активными, культурными людьми, умеющими продуктивно и экономно расходовать свои силы и энергию, как в личном, так и в общественном делах. Достичь этого можно лишь общими усилиями, сотрудничество «ребенок – педагог – родитель» должно реализовываться в общей жизнедеятельности дошкольной образовательной организации, принимая различные формы (содружество, соучастие, сотворчество).

ФГОС регулирует отношения в сфере образования между их участниками: родитель, ребёнок, педагог и учредитель. Поэтому образовательная работа строится с учётом потребностей детей и заказов родителей, в том числе и по образовательной области «Физическое развитие».

Сегодня предмет нашего разговора – развитие координационных способностей детей.

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Зачем нужно развивать координацию?

1. Координационные способности – предпосылки успешного обучения физическим упражнениям.

2. Координационные способности повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности ведут к рациональному расходованию сил.

4. Развитые координационные способности обеспечивают радость от участия ребенка в спортивной деятельности.

5. Координационные способности помогают развить у детей ловкость, быстроту передвижений, устойчивое перемещение, улучшает двигательные.

Координационные способности обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передачи импульсов от рабочих центров к нервным) и имеют возрастные особенности. Так, дети 4–6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая. В возрасте 7–8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

В дошкольном возрасте мы развиваем некоторые координационные способности, например:

1. Способность к реагированию – способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Критерием оценки служит время

реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

2. Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Упражнения на «равновесия», то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия – это упражнения на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и т. д.

3. Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуации или движущегося объекта. Например, выход после прыжка в три оборота, акробатические прыжки, вольные упражнения в спортивной гимнастике и так далее.

4. Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Например, бросок в кольцо с различных точек, ритмическая способность при броске.

5. Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер позволяет выполнять наиболее эффективно двигательное действие с относительно маленькими наполнениями. Например, выполнение упражнений под музыку.

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.).

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. В упражнениях для развития ловкости предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

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.

Для создания оптимальных условий при выполнении упражнений отводится отдельное место, чтобы дети могли сосредоточиться. 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.

Упражнения для развития ловкости:

1. 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. Согласованные действия двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне – при передаче мяча и т. д.).

3. Упражнения с предметами (мячи, скакалка и пр.).

В работе с малышами используются лишь некоторые упражнения (например, упражнения с мячами). Быстрые темпы развития моторики у детей позволяют применять эти упражнения в среднем и, особенно, в старшем дошкольном возрасте.

Упражнения, влияющие на развитие равновесия:

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 кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).

Для развития координационных способностей используются следующие методы.

Стандартно-повторный метод применяют при разучивании новых сложных двигательных действий, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в стандартных условиях.

Игровой метод с дополнительными заданиями и без них предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи ребенок должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Метод вариативного упражнения имеет разновидности:

– строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в пол силы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений)

– изменение исходных и конечных положений (выполнение упражнений с мячом из исходного положения стоя, сидя);

– изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения);

– «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в длину с разбега, метание спортивных снарядов «не ведущей» рукой и т. п.);

– выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений);

– выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – с закрытыми глазами.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет:

– изменения пространственных, временных и динамических параметров,

– изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту;

– изменяя площадь опоры в упражнениях на равновесие;

– комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов;

– выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Для воспитания у дошкольников способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обста-

новкой эффективными средствами служат подвижные и спортивные игры («Третий лишний», «Голова и хвост», «Все за ведущим!», «Дружные тройки»), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

Физическое воспитание координационных способностей дошкольников составляет неотъемлемую часть воспитательно-образовательного процесса, принимать участие, в котором должны все его участники: дети, педагоги, родители: все должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнерами, составлять общий союз. Мы, взрослые, должны проявлять к детям понимание, любовь, оптимистическую веру, терпимость к недостаткам, готовность к сотворчеству.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 235 с.
2. Блинов Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 200 с.
3. Гобик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 127 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.Н. Мартъенов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
5. Координационные способности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00083987_0.html