**Муниципальное казенное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад № 16 «Улыбка»**

**с.Дивное**

Подготовила воспитатель:

Шивякова Татьяна Евгеньевна

**2014 год**

**«Развитие основных видов движений детей**

**младшего дошкольного возраста»**

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. 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.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера. Весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах. Основной формой обучения детей движениям признана непосредственно-образовательная деятельность.

**Основные виды движений это: Ходьба, Бег, Прыжки, Лазанье, Метание, Равновесие .**

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах:

1. Сознательности и активности, 2. Наглядности, 3. Доступности и индивидуализации, 4. Систематичности, прогрессирования.

**Принцип сознательности и активности.** Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к выполнению заданий. С этой целью воспитатель объясняет детям важность и значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи, (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности.

Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

**Принцип наглядности.** У дошкольников мышление конкретно; двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно.

**Принцип систематичности.** Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения.

Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

**Принцип прогрессирования.** Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок.

Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями. Большой запас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе занятий физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок.

Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их возрастным и индивидуальным возможностям.

**Длительность занятий по возрастам:**

**в 1 младшей группе - 10-12 мин, во 2-ой младшей группе - 15 мин, в средней группе - 20 мин, в старшей группе - 25 мин, в подготовительной - 30 мин**

Учитывая все особенности возрастов, для обеспечения достаточной моторной плотности занятия и сохранения высокой работоспособности заранее распределяется чередование отдельных видов деятельности и отдыха, который может быть активным и пассивным. Поэтому на наших занятиях для повышения полезного времени используется смена мышечной нагрузки. Например, в основной части занятия после ходьбы по гимнастической скамейке или метания проводится подвижная игра с бегом. Планирование задач по развитию основных видов движений ведётся с учётом четкой дифференцировки заданий, с учетом возрастных возможностей. Например, в упражнении ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, средние получают задание перешагивать, младшие идут по гимнастической скамейке без кубиков с сохранением равновесия.

Непосредственно-образовательная деятельность по физическому воспитанию проводится таким образом, чтобы каждый ребенок получил физическую нагрузку с учетом его индивидуальных показателей. Для определения этих показателей используется система тестирования физических качеств, где определяется и контролируется нагрузка на организм детей. В течение всего занятия дети выполняют упражнения под контролем инструктора по ФВ, после предварительного показа и краткого рассказа в зависимости от возраста детей. В конце каждого занятия выделяется время для свободной деятельности. Дети выбирают тот спортивный инвентарь, с которым им нравится заниматься и который вызывает у них больше положительных эмоций. Каждое занятие заканчивается подвижной игрой и игрой малой подвижности, где необходимо быстро подстраиваться под ситуацию, проявляя свои интеллектуальные способности.

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. 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.

**Динамика содержания основных видов движений в разных возрастных группах.**

Виды движений Младшая гр. Средняя гр. Старшая гр. Подготовительная.

Ходьба. Ходьба обычная в колонне. Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба в полуприседе. Ходьба в приседе и полуприседе.

Бег в разных направлениях. Бег в колонне по одному и парами. Бег высоко поднимая колени. Бегать, поднимая вперед прямые ноги

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь. Подскоки вверх на месте: ноги скрестно. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево. Лазанье. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол. Ползание по бревну на четвереньках. Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками Ползание по скамейке на четвереньках назад.

Метание. Бросание мяча о землю и попытки ловить. Отбивать мяч о землю двумя руками. Отбивать мяч о землю двумя руками, с продвижением вперёд. Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой».

Равновесие. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке с поворотом кругом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.

**Таким образом:**

Деятельность ребенка раннего и дошкольного возраста выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного психического развития. Это развитие координации движений (восприятие направления и скорости движения, времени и пространства); способности запоминать последовательность движений и двигательных операций (память: запоминание и воспроизведение); внимания к своим движениям и действиям других; умения выполнять движения по словесной инструкции (воображение); инициативности в движениях; анализа движения по качеству его выполнения (мышление); развитие речевых умений и навыков. Движения выполняются с речевым сопровождением и опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.