

Соколова Юлия Евгеньевна

педагог дополнительного образования

Государственное бюджетное образовательное учреждение

центр развития творчества детей и юношества “Жулебино”

г. Москва

ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОГО УРОКА

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Подготовка детей старшего дошкольного возраста к успешному обучению в школе – важнейшая задача детских учреждений и родителей. Эта подготовка предусматривает всестороннее развитие каждого ребенка и в первую очередь его полноценное физическое воспитание. На сегодняшний момент, возросли требования к будущим первоклассникам, которые привели к увеличению объёма и интенсивности учебно-познавательной деятельности в детском саду. Нередко учебный процесс дошкольных образовательных учреждений строится по типу школьного образования и перегружается дополнительными занятиями, как например - иностранный язык, обучение чтению, письму. А это приводит к увеличению учебной нагрузки, что, в свою очередь, наносит серьёзный психологический ущерб личностному развитию и состоянию здоровья детей. Физическое воспитание традиционно рассматривается лишь как средство оптимизации физического статуса человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому развитию, чем заметно ограничивают возможности целостного формирования личности.

Вместе с тем, проведённые исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников. Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии психофизических качеств. Движения – необходимая составная часть любого вида деятельности ребёнка и его естественная

биологическая потребность. Недостаток двигательной активности может нанести вред здоровью ребёнка.

Поэтому роль физического воспитания в современном дошкольном образовании становится всё более значимой и актуальной, поскольку гармоничное развитие ребёнка невозможно без комплексного подхода к формированию основ его здорового образа жизни.

Поэтому для улучшения состояния физической подготовленности детей дошкольного возраста важно использовать комплекс методов, направленный на развитие физической и психомоторной подготовленности дошкольников.

В этот комплекс входят четыре направления:

- упражнения на координацию движений с предметами: с мячом (школа мяча П.Ф. Лесгафта), со скакалкой;
- физкультминутки;
- кинезиологические упражнения;
- пальчиковая гимнастика.

Общая цель данных направлений состоит в развитии двигательных и психомоторных способностей и создание педагогических условий для развития физического здоровья детей на основе их творческой активности.

Первое направление - упражнения и на координацию движений. Развитию координации движений способствует применение различных физических упражнений. Координация движений развивается наиболее успешно в детском возрасте и сохраняется длительное время. Поскольку структура любого двигательного действия всегда характеризуется временными, пространственными и динамическими параметрами.

Для развития координационных способностей, которые являются ведущей функцией моторного развития детей старшего дошкольного возраста, применяются физические упражнения, в которых присутствуют предметы - мячи различного веса и объёма, скакалки.

В работе с дошкольниками используется комплекс упражнений разработанных П.Ф. Лесгафтом "Школа мяча": переключивание, а затем и

перебрасывание мяча из руки в руку; подбрасывание мяча на разную высоту и ловля его двумя и одной рукой; ловля мяча после хлопка в ладоши перед собой, за спиной, поворота, приседания; ударение мяча о пол и ловля его после отскока сначала хватом снизу, затем сверху и т.д.

Прыжки через скакалку развивают выносливость, гибкость, равновесие, координацию движений. Дети учатся прыгать через длинную и короткую скакалку с разными заданиями: на двух и на одной ноге, в медленном и быстром темпе и т.д.

Второе направление – физкультурные минутки. Для снятия статического напряжения, вызванного длительным поддержанием рабочей позы за столом, выполняются разнообразные физкультурные минутки и упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом или музыкальным сопровождением.

Третье направление - кинезиологические упражнения. Кинезиологические упражнения (гимнастика мозга) – наука о развитии головного мозга через движение. При подготовке детей к школе необходимо большое внимание уделять развитию мозолистого тела. Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет. Совершенствование интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев и тела. Для успешного обучения и развития ребенка в школе одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развивать через кинезиологические упражнения.

Упражнения проводятся для рук и для всего тела (телесные упражнения). Это упражнения с перекрестными движениями - “Ухо – нос”, “Перекрестная маршировка”, “Лезгинка”, “Мельница”, “Кулак-ребро-ладонь” и т.д.

Четвёртое направление – это пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика используется для тренировки и укрепления мелкой моторики рук. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения за взрослым, вырабатывают ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на

одном виде деятельности. Детям предлагается повторять ряд статических упражнений, при котором особое внимание уделяется, как долго ребёнок может сохранять напряжение мелкой моторики пальцев. В норме ребёнок 6 лет может сохранять напряжение в течение 2 минут.

При систематическом использовании комплекса двигательных и психомоторных упражнений повышается уровень физического развития, совершенствуется работа всех органов и систем организма, возрастают защитные свойства организма, развиваются физические качества, повышается работоспособность в различных видах деятельности.

Литература

1. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. - М.: ТЦ Сфера, 2003.-288с
2. Филиппова С.О. Подготовка дошкольников к обучению письму. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков: Методическое пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 94 с.
3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка (роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности ребенка). – М.: 1973.