

Развитие функции равновесия у детей 3-4 лет, на занятиях по физической культуре в условиях дошкольной образовательной организации

Андропова Виктория Сергеевна

Актуальность:

1. **Равновесие – одна из составляющих частей ловкости, оно позволяет ребенку свободно передвигаться, ходить, бегать и прыгать.**
2. **Равновесие является основой для овладения двигательными умениями, если у ребенка хорошо развито чувство равновесия, то ему легче освоить основные виды движения.**
3. **Равновесие важно для любой деятельности ребенка, в игре, при выполнении физических упражнений и в разнообразных положениях и перемещениях в пространстве.**

Равновесие – это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев.

Виды равновесия:

- 1. статическое;**
- 2. динамическое.**



Равновесие зависит от:

- состояния вестибулярного аппарата;**
- состояния всех систем организма;**
- расположения общего центра тяжести.**

Равновесие обеспечивается сложным сочетанием действия различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного.



Начинать развитие равновесия следует со статических упражнений:

- стойка на носках;**
- стойка на одной ноге (на полу, на скамейке, на кубе);**
- стойка двумя ногами на одной линии.**



Для развития статического равновесия используют следующие методические приемы:

- 1. удлинение времени сохранения позы;**
- 2.исключение зрительного анализатора;**
- 3.уменьшение площади опоры;**
- 4. увеличение высоты опорной поверхности;**
- 4. введение неустойчивой опоры;**
- 5. введение сопутствующих движений;**
- 6.создание противодействия (парные движения)**

Для развития динамического равновесия используют следующие методические приемы:

- 1. упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, покрытие);**
- 2. упражнения для вестибулярного аппарата (инвентарь, качели).**



Для развития динамического равновесия активно используют различные виды ходьбы и бега.

Ходьба – по кругу, по прямой, змейкой, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом, веревочкой вперед и назад, в полуприседе и в полном приседе. Используют ходьбу с различными движениями руками.

Бег – по кругу, челночный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с подъемом прямых ног вперед, в разных направлениях, врассыпную.

Для формирования динамического равновесия:

так же применяют ходьбу на носках, подскоки, перешагивания и целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат:

- пройти (пробежать, проскакать) по скамейке и сойти (спрыгнуть) с нее;
- пройти по скамейке, перешагивая через предметы;
- пройти по скамейке с предметом в руках; с мешочком на голове;
- пройти по снегу след в след;
- попасть снежком в цель, стоя на снежном валу.

Сильное воздействие на механизмы регуляции равновесия создают переходы от динамического равновесия к статическому

(остановка во время ходьбы, приземление при соскоке с высоты, особенно когда в полете выполняются какие-либо действия: хлопки, повороты, броски и ловля мяча и т. п.)



Упражнения на равновесие усложняют постепенно, придерживаясь принципа от простого к сложному.

Так, например, дети сначала учатся выполнять ходьбу между линиями на полу, потом по дерматиновой дорожке, по доске, положенной на пол).

Далее дети учатся выполнять перешагивания через предметы, расположенные на дорожках, приседания, повороты, учатся выполнять ходьбу не только вперед, но и боком.

И лишь после усвоения этих заданий учатся выполнять задания на гимнастической скамейке.

В младшей группе упражнения на равновесие носят преимущественно игровой характер.

В средней группе упражнения усложняются (дорожка становится уже, доска поднимается выше), меняются способы выполнения заданий.

В старших группах значительно усложняются упражнения, особенно динамического характера.



У дошкольников общий центр тяжести расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие.

При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести смещается и равновесие нарушается.

Требуется приложить усилия, чтобы восстановить нужное положение тела.



Овладение навыками сохранения равновесия происходит в результате многократных повторений, что для детей дошкольного возраста бывает утомительно и не интересно.

Поэтому на занятиях по физической культуре необходимо создавать положительный эмоциональный фон, используя в учебном процессе игровые элементы и игры.

Это очень важно, так как приобретенный детьми двигательный опыт будет способствовать их дальнейшей адаптации и в будущем.

Игра – основной и ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, средство повышения двигательной активности.

В дошкольной педагогике игру рассматривают как один из основных методов воспитания, обучения, и как одну из форм организации деятельности детей.



Никакая другая деятельность кроме игры не способна ребенку дошкольного возраста дать столько положительных эмоций, которые так нужны ему для здорового психического и физического развития.



Для овладения простыми движениями у дошкольников часто используют имитацию.

При обучении детей часто применяют подражание действиям животных, птиц и т. п., дети, войдя в образ с большим удовольствием могут многократно выполнять движения, что способствует приобретению двигательных умений и навыков.



Имитацию используют во всех возрастах у дошкольников и при освоении основных видов движений: ходьбе, беге, прыжках, лазании, равновесии, метании. Это связано с наглядно-образным характером мышления.



Упражнения на равновесие способствуют формированию правильной осанки, потому что ребенок вынужден следить за положением своего тела.

Для формирования правильной осанки можно использовать упражнения с мешочком (который дети удерживают на голове, на плече) или с балансиром.

Эти упражнения можно также обыграть, например, «Несем на голове кувшин» или «На плече сидит попугай».



Таким образом, равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп и ритм.

Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности и уверенности в своих силах.

Играем и развиваем вестибулярный аппарат:

Для самых маленьких:

1. Игра «По кочкам, по кочкам, по ровненькой дорожке, в ямку – бух!»
2. Качать детей на собственных ногах, сидя на диване (стуле и т. п.). Плавно поднимать и опускать ноги, сгибая в коленных суставах, придерживая ребенка за руки – своеобразные «качели».
3. Танцы под музыку, кружась с ребенком на руках.
4. Учить ребенка нырять (учится управлять своим телом в пространстве).

5. Выполнять упражнения на фитболе:

- катать на мяче лежа на спине и на животе;
- выполнять прыжки на фитболе.



Для дошкольников:

Игры:

- 1. «Море волнуется раз» – дети от плавных движений переходят к неподвижной позе, это способствует формированию равновесия.**
- 2. «Классики» – прыжки на одной ноге.**
- 3. «Жмурки» – учатся сохранять равновесие при движении с закрытыми глазами.**
- 4. «Ходьба по болоту».**
- 5. «Тише едешь – дальше будешь»**
- 6. «Бездомный заяц» – постепенно уменьшая размер «домика».**

Для дошкольников:

- 1. Катание на велосипеде, санках, роликах, самокате.**
- 2. Прыжки на фитболе, через скакалку, по кочкам, на батуте.**
- 3. Хождение по веревке, канату, паребрику, след в след.**
- 4. Лазание по веревочной лестнице, канату.**
- 5. Выполнение упражнения «Бревнышко» –**
- 6. из И. П. – лежа на спине, руки вверх, выполнять поворот на 360 градусов в обе стороны, постепенно увеличивая количество выполнений.**

6. Выполнение поворотов стоя на двух ногах, руки в стороны.

7. Из И. П. –сидя на стуле встать на две ноги, а потом повторить с закрытыми глазами.

8. Полезно качаться на качелях и кататься на каруселях.



Таким образом, с помощью игровой деятельности можно развивать равновесие у детей, при этом они будут получать положительные эмоции и радость и незаметно для себя приобретать необходимые двигательные умения и навыки.





Спасибо за внимание!!!