**Движение- одно из условий нормального развития человека**

Одним из необходимых условий нормального развития и существования человека является движение. Движение влияет на формирование структур и обеспечивает многие функции человеческого организма.

Движения, особенно сложные, стимулируют работу головного мозга, благотворно влияя на психическое и интеллектуальное развитие. Мышление, высшие формы анализа и развитие памяти также находятся в тесном взаимодействии с движением.

Дефицит движения (гиподинамия) вызывает болезненное состояние, выражающееся в нарушениях обмена веществ, снижении регулирующей и координирующей способностей нервной системы, ослаблении защитных свойств организма. Недостаток движения оказывается причиной нарушений в деятельности сердца и легких, снижения функций эндокринной системы, которая вместе с нервной системой осуществляет регуляцию процессов в человеческом организме.

Опорно-двигательный аппарат человека представлен костной и мышечной системами. Активным элементом являются только мышцы, обладающие сократительной способностью. Костной системе отведена пассивная роль. Сокращение скелетных мышц не только делает возможным движение, но одновременно улучшает крово- и лимфообращение, микроциркуляцию, обменные процессы в органах и тканях. Движение оказывает существенное влияние на развитие и форму костей, к которым прикрепляются мышцы. Сокращение стимулирует мышечную ткань, оказывает сильнейшее влияние на ее развитие, увеличение массы, формирование мышечной структуры

Мышечная система человека насчитывает более 600 скелетных мышц, которые объединяют в группы в зависимости от выполняемой функции: сгибание/разгибание, приведение/отведение и т.д.

Великий русский физиолог И.М.Сеченов отмечал, что не существует ни одной реакции организма, которая так или иначе не была бы связана с мышечным сокращением. Двигательная активность всегда помогала человеку выжить, приспособиться к условиям постоянно изменяющегося мира.

Накопление детьми двигательных навыков, совершенствование физических качеств и укрепление здоровья помогают им успешнее овладевать трудовыми действиями.

Правильно организованное развитие двигательных умений и навыков способствует развитию у дошкольников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков, активно содействует формированию таких социально ценных морально-волевых качеств личности, как социалистический патриотизм и интернационализм, коллективизм, целеустремленность, стойкость, смелость, решительность.

Двигательные умения и двигательный навык являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык — одна из форм двигательных действий ребенка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных действий ребенка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Таким образом, двигательный навык — автоматизированная форма приобретенного двигательного действия. Автоматизированное действие — «осознанно по слову» (А. И. Пуни), т.е. ребенок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении в старшем дошкольном возрасте. Навык возникает на основе умения и вместе с тем сам является основой для возникновения новых умений.

Значительный вклад в понимание формирования двигательных навыков в процессе обучения внесли теоретические исследования Н. А. Бернштейна. Он доказал: под воздействием двигательных действий организм делается сильнее, выносливее, ловчее, искуснее. Это свойство организма назвали упражняемостью. Повторения двигательных упражнений нужны для того, чтобы раз за разом, каждый раз все удачнее, решать поставленную двигательную задачу и тем самым доискиваться наилучших способов ее решения.

Повторные решения этой задачи нужны еще и потому, что в естественных условиях внешние обстоятельства не бывают в точности одинаковыми, так же как и сам ход решения двигательной задачи не повторяется дважды подряд одинаково. Всякое повторение движения, по мнению Н. А. Бернштейна, «есть повторение без повторения».

Ребенку необходимо набраться опыта по разнообразно видоизмененной двигательной задаче, поставленной перед ним, и ее внешнему окружению, и, прежде всего, по всему разнообразию тех впечатлений, с помощью которых совершаются сенсорные коррекции данного движения. Это необходимо для того, чтобы приспособиться даже к незначительному и неожиданному изменению обстановки или самой двигательной задачи. В становлении двигательного навыка важнейшую роль играет нервная система. Для выработки двигательного навыка мозг нуждается в довольно долгом упражнении.

Хотя двигательные навыки в значительной степени определяются генетическими особенностями организма, все же их можно развить и достичь с их помощью высокого уровня

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ - это процесс, благодаря которому ребенок учится передвигаться, используя группы крупных мышц ног, спины, живота и рук. Почему так важно развитие крупной моторики? Дело в том, что эта сфера развития не только тесно связана со всеми остальными, но и является основой для общего развития, так как обеспечивает ребенку возможность самостоятельно исследовать и познавать окружающий его мир. Без самостоятельности, которую обеспечивает двигательная активность, ваш ребенок будет во всем зависеть от вас, а это замедлит его обучение и приведет к проблемам в поведении. Без прочного фундамента, заложенного в области крупной моторики, ребенку будет гораздо труднее освоить основные навыки тонкой моторики - такие, как письмо, умение обслуживать себя, одеваться или самостоятельно есть.

КОМПОНЕНТЫ РАЗВИТИЯ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

Сила мышц: способность мышечного аппарата удерживать тело в нужном  
положении.

Координация: способность контролировать движения.

Проприоцепция: осознавание своего положения в пространстве.

Равновесие: способность сохранять различные позы, несмотря на силу  
земного притяжения.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ КУРПНОЙ МОТОРИКИ

Под последовательностью понимается общий порядок возникновения основных моторных навыков. У разных детей последовательность может немного нарушаться, поэтому навыки сгруппированы по фазам. В большинстве случаев, навыки одной фазы развиваются в указанном порядке, причем ребенок переходит к следующей фазе, только усвоив все навыки предыдущей.

Первая фаза: · Двигает головой; · Переворачивается с живота на спинку и обратно; · Сидит; · Ползает

Вторая фаза: · Встает с помощью взрослого;· Передвигается на четвереньках; · Садится из положения стоя; · Ходит; · Карабкается по ступенькам

Третья фаза: · Приседает на корточки, чтобы поднять предмет с пола; · Стоит на одной ноге; · С помощью взрослого поднимается и спускается по лестнице; · Бросает мяч и бьет по мячу

Четвертая фаза: · Бегает; · Лазает; · Подпрыгивает на месте; · Возит за собой игрушки на колесах; · Ездит на трехколесном велосипеде

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

1. Моторное развитие начинается с головы и продвигается сверху вниз (т.е. ребенок учится контролировать движения головы раньше, чем контролировать движения туловища).

2. Начинается с крупных мышечных групп (плечи, бедра), затем переходит на более мелкие группы (пальцы), т.е. мелкая моторика развивается на базе крупной.

3. Каждый приобретенный навык является основой для следующих.

Будьте внимательны, не побуждайте ребенка выполнять задания, к которым он еще не готов. Непосильные задачи могут развить у него неверные двигательные привычки, а частые неудачи - пошатнуть его уверенность в себе. Важно понимать, что основные навыки крупной моторики приобретаются в определенной последовательности. Осваивая очередную "веху" моторного развития, ребенок закладывает фундамент для последующих шагов развития.

Все же более или менее сложные движе­ния принадлежат, как указывал еще И. М. Сеченов (1952), не к унаследованным, а к заученным. Они возникают в результате опы­та, приобретаемого на протяжении индивидуальной жизни. Следо­вательно,**двигательные навыки**, являющиеся индивидуально приоб­ретенными двигательными актами, формируются на основе меха­низма временных связей.

Развитие  двигательных возможностей детей идет параллельно с развитием соответствующих центров головного мозга, которое обеспечивается выполнением движений. Если ребенок будет много двигаться, систематически повторять движения, усложнять их, овладевать новыми движениями, то будет совершенствоваться и работа данных центров

Координация движений - это двигательная способность, которая развивается выполнением непосредственно самих движений.  
     Координироваться - значит быть способным согласовывать свои действия, приводить их в соответствие. Мозг отдает «приказ», а тело, его руки, ноги, пальцы и т.д. подчиняются этому «приказу

Слово «координация» означает «согласование». Когда го­ворят о координации движений, имеют в виду согласован­ность в работе мышц разных групп, направленную на дости­жение определенного двигательного эффекта, конкретной це­ли. Прежде всего, это точность, соразмерность, способность правильно дозировать силу, направленность, скорость, расстоя­ние движений.

в процессе координации движений всегда согласуется работа мышечных движений и тех или иных органов чувств.

Координация движений имеет важное значение для многих видов трудовой деятельности. Однако надо иметь в виду, что координация движений — это очень сложное образование, которое опосредуется многими качествами, такими, например, как двигательная память, гибкость или высокая подвижность суставов и др.

Совершенствование различных компонентов двигательной координации: улучшение точности мышечных усилий, повы­шение скорости реакции — двигательной памяти, согласован­ности действий, происходит в процессе систематических за­нятий разными видами спорта.

. Координация движений — это комплекс двигательных навыков, необходимых для высокого качества выполнения того или иного движения. Сила, скорость, гибкость и выносливость представляют собой основу для формирования двигательных навыков, а хорошая координация нужна для развития и совершенствования двигательных способностей спортсмена. Ребенок с хорошо развитой координацией движений всегда быстрее осваивает соответствующий двигательный навык и способен выполнять его качественно и стабильно. В отличие от неловких и неуклюжих детей, которым движения даются с трудом, дети с хорошей координацией расходуют меньше энергии на выполнение того же движения. Следовательно, хорошо развитые координационные качества приводят к формированию ловкости и достижению большей эффективности движений.

Развитие координации у детей: упражнения и советы

Упражнения на равновесие способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка. Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система

Совершенствованию координации способствует выполнение специальных физических упражнений в статических и динамических положениях. К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. К динамическим упражнениям – относится: ходьба по доске, скамейке или бревне, изменение направления во время бега, внезапные остановки в [подвижных играх](http://www.kind-land.ru/games/podvijnie-igri/). А также упражнения спортивного характера, такие как: катание на коньках, лыжах, велосипеде, а для самых маленьких детей, которым еще не по силам освоить велосипед, даже катание на электромобиле типа [Peg-Perego Buggy](http://babyset.ru/catalog/yelektromobil-peg-perego-buggy" \t "_blank) будет отличной тренировк

Развитие координации  у детей 2-3 лет

Самым маленьким дошкольникам 2-3летнего возраста трудно сохранять равновесие из-за ограниченного двигательного опыта. Однако эта способность необходима им, чтобы научиться правильно выполнять более сложные основные движения. Упражнения на координацию занимают значительное место в подвижных играх на свежем воздухе.

Ребенку предлагают сначала простые, посильные для него упражнения: ходьба, перешагивание через предметы, наклоны, приседания. Затем изучают более сложные упражнения. Некоторым детям нужна помощь родителя, который поддерживал бы за руку, помогал подняться и сойти с бревна (лавки), давал бы рекомендации во время выполнения упражнения и ободрял его.

Развитие координации  у детей 3 - 4 лет

Дошкольнику 3-4летнего возраста сначала предлагают сходить со скамейки (бревна), попеременно опуская ноги на пол. Прыгать с конца скамьи на коврик разрешается после того, как ребенок научатся мягко приземляться, сгибая ноги в коленях. В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно лазить по шведской стенке, лесенке-елочке, веревочной лестнице. Отличный результат дают упражнения на кольцах, ходьба по специальным дорожкам с препятствиями.

Важно постоянно поддерживать заинтересованность ребенка к выполнению данных упражнений. Желательно проводить занятия живо, эмоционально, применяя игровые задания. Например, пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через реку, и не замочить ног. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25см друг от друга) и не упасть в болото. Гуляя с ребенком на улице, родитель может нарисовать мелом на асфальте: речку и мостик, камушки, дорожку и другие интересные препятствия. Дайте простор своей родительской фантазии! Вспомните свое детство.

Ребенку предлагают сначала простые, посильные для него упражнения: ходьба, перешагивание через предметы, наклоны, приседания. Затем изучают более сложные упражнения. Некоторым детям нужна помощь родителя, который поддерживал бы за руку, помогал подняться и сойти с бревна (лавки), давал бы рекомендации во время выполнения упражнения и ободрял его.

Развитие координации  у детей 5 лет

Дошкольник 5-6летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения

Развитие координации  у детей 6-7 лет

Дошкольник 6-7летнего возраста получает навыки четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях. Родитель повышает требования к четкости движений, связанных с сохранением устойчивости положения тела во время приседания, приземления после прыжков, быстрых поворотов.

Большинство упражнений  для детей этого возраста состоит из комбинации статических положений тела и динамичных движений, которые выполняются на скамейке или бревне. Например, во время ходьбы по скамейке (высота 30см) присесть и повернуться кругом; ходьба по бревну (скамейке, бордюру) навстречу друг  другу. Затем постепенно разойдитесь, держась за руки. Попробуйте походить по бревну вместе с ребенком. Это очень увлекательно и полезно для родительской фигуры ;)

Положение рук во время выполнения упражнений на развитие координации может быть разное - в стороны, за спину, за голову, на поясе. Однако длительное и определенное положение затрудняют упражнение и очень утомляют ребенка. Рекомендуется чаще менять положение рук.

Жизнь – это движение! Родители, подарите своему ребенку жизнь полную движения, радости общения с вами и здоровье!