Комитет по вопросам образования и делам молодёжи

Администрации Щёлковского муниципального района Московской области

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 46 «Мотылёк» комбинированного вида**

**посёлка Монино Щёлковского муниципального района Московской области**

**(МБДОУ детский сад № 46 «Мотылёк» комбинированного вида п. Монино ЩМР МО)**

141170, Московская область, Щёлковский р-н, п. Монино, ул. Маслова, д. 10, тел.8-496-259-18-44

e-mail: mbdou46@yandex. .ru ОГРН 1125050003242, ИНН/КПП 5050096875/505001001

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 46 «Мотылёк» комбинированного вида

р.п. Монино ЩМР МО

Семинар - практикум на тему: «Моторное (развитие основных движений, коррекция двигательных нарушений)

 Подготовила и провела

инструктор по физкультуре

Смирнова М.В.

 р.п. Монино 2014 г.

 Жизнь – это система движений. Все процессы внутреннего мира ребенка (удовольствие, удивление, сосредоточение, творческий поиск, и т.д.) можно выразить движением. Как многое должен постичь ребенок! Ему предстоит познать четыре мира: мир природы, мир рукотворный, мир самих людей и внутренний мир своего Я. По крайней мере развитие трех из этих пунктов обеспечивает физическая активность ребенка.

 Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребенка.

 **Моторное развитие** – овладение различными двигательными актами, через овладение каждым конкретным движением, его усвоением, закреплением и последующим применением в составе двигательной деятельности .

 **Моторика** – (лат. motus- движение) двигательная активность организма или отдельных органов. Под моторикой понимают последовательность движений, которые в своей совокупности нужны для выполнения какой – либо определенной задачи.

 Под крупной моторикой подразумеваются разнообразные движения тела, рук и ног. Навыки крупной моторики включают в себя выполнение таких действий, как ходьба, ползанье, бег, прыжки и т. п.

Крупные моторные движения помогают развивать чувство равновесия, координацию бега, прыжков и ходьбы.

**Особенности развития у дошкольников основных видов 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.

 Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

 Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Использование основных движений в дозировке, доступной детям и соответствующей их возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей.

 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.

 Во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т. п.), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега, а вот в широкую надо спуститься с одной стороны и вылезть с другой или обежать, если она небольшая; над ручейком по доске легко пройти, спокойно ставя ступни одна перед другой; по двум жердочкам, положенным параллельно, придется ноги расставить по шире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

 При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий. Дети воспринимают красоту совместных дружных движений — прошли ровной колонной, одновременно и четко выполнили подскоки. Педагоги стремятся воспитать у ребят интерес к движениям, устойчивость эмоциональных проявлений.

 Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, доступных дошкольникам. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение бега, прыжков, метания, лазанья. Умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды необходимо в игровых и жизненных ситуациях.

 Развитие движений во многом определяется благоприятными окружающими условиями, стимулирующими подвижность детей. Рациональное использование площадки, природного окружения предоставляет педагогу большие возможности для расширения осваиваемых детьми движений, их разнообразия и постоянного обновления.

 Для дальнейшего гармоничного развития детям необходимо не случайное, стихийное формирование движений, а последовательное их изучение.

 При целенаправленном обучении дети реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках овладения новым, подчас довольно сложным для них движением. Быстрее исчезает скованность, напряженность при выполнении ходьбы и бега, четче выступает координация движений рук и ног при выполнении прыжков, лазанья и

т. д.

 Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Так, если дети легко преодолевают прыжком в длину 50 см, надо увеличить препятствие, ввести дополнительное задание, например хлопнуть в полете в ладоши или энергично взмахнуть руками при отталкивании. Постепенно повышающиеся требования позволяют сохранять у детей интерес к заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаться на достигнутом.

 Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Например, после освоения подскоков на месте можно перейти к прыжкам с продвижением вперед; после овладения метанием в неподвижную цель хорошо предложить детям попасть в движущуюся.

 Обучение двигательным умениям надо вести в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения (кроме прыжков и метаний). Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их.

Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль — отвести руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низко за спину.

 Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. Эмоциональное напряжение в игре, стремление выполнить правила и добиться успеха (поймать бегущего, попасть в цель, перепрыгнуть ров) вынуждает детей использовать привычные для них движения не всегда с правильной техникой их выполнения: преодолевают ров перешагиванием, тяжело приземляясь на одну ногу; убегают от ловишки, согнувшись; метают в движущуюся цель только правой рукой и т. п.

 Во время разучивания движений необходимо сначала объяснить и показать правильные приемы выполнения, следить, что­бы дети были внимательны. При повторении уточнить наиболее трудные для усвоения элементы. Малышей надо чаще подбадривать, действия, выполняемые ими, оценивать положительно, особенно если ребенок проявил усилие, упорство в достижении результата. К старшим следует предъявить требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы.

 Своевременное и правильное освоение детьми движений достигается не только показом техники выполнения задания, но и использованием ориентиров. Показ вызывает лишь зрительный образ упражнения, но не дает мышечных ощущений, которые возникают при правильном выполнении движений самими детьми. Поэтому применение различных ориентиров необходимо. Так, при ходьбе по краям площадки ориентиром служат кубы или флажки на подставках, которые дети должны обходить. При подлезании под веревку или дугу подвешивается колокольчик. Если ребенок задел его, значит, движение выполнено неправильно. Использование ориентиров облегчает и педагогу контроль за выполнением движений каждым ребенком.

 В некоторых случаях в процессе обучения необходима непосредственная помощь педагога для уточнения положения отдельных частей тела ребенка, для получения им правильных мышечно-двигательных ощущений. Педагог, например, помогает ребенку принять требуемое исходное положение при лазанье, поправляет положение руки при замахе. Однако такая помощь должна быть кратковременной, чтобы ребенок не привык к ней, действовал самостоятельно.

 При усвоении движений следует воспитывать у детей стремление действовать активно, энергично, сознательно проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели.

 Обучая детей основным движениям, нельзя забывать при этом о решении воспитательных задач, стремиться к тому, что­бы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным движениям. В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка.

 Индивидуальные особенности развития двигательной сферы ребенка, предрасположенность к какому-нибудь движению или проявлению качества (быстроты, ловкости, выносливости) поддаются педагогическим воздействиям. Дети, любящие движения, не нуждаются в особом внимании педагога, за исключением тех случаев, когда они предпочитают какой-либо один вид движения, например бег или прыжки. Такие дети и сами используют любые возможности для проявления способности бегать, прыгать, лазать, метать: они многократно спрыгивают с лесенки, бросают любой попавший в руки предмет и т. п. Дети, стремящиеся к малоподвижным играм и занятиям (рисованию, рассматриванию иллюстраций в книгах), заставляют педагога искать возможные пути и методы их активизации, повышения интереса к двигательной деятельности. Малышам можно предложить покатать в коляске кукол, догнать брошенный педагогом мяч. Полезно объединить в играх активных и пассивных детей, т. е. педагог помогает создать игровые группировки детей. Но делать это надо тактично. В играх и упражнениях можно объединить детей не только с различным уровнем развития движений, но и с одинаковым. В первом случае, когда объединяются дети с разным уровнем развития двигательных умений, возможно взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня сильного. Дети видят удачные приемы действий, многократно наблюдают лучший образец. Особенно целесообразны такие группировки при разучивании бега с преодолением препятствий, при беге «змейкой», за обручем или мячом; метании в цель; прыжках со скакалкой. Во втором случае, когда двигательные умения сходные (они могут быть как низкого, так и высокого уровня), играющие имеют равные возможности добиться успеха. Робкие и нерешительные дети, не умеющие быстро и ловко бегать, среди таких же сверстников приобретают уверенность, у них появляется желание научиться действовать активно, быстро.

 Педагогу 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.

**ХОДЬБА**

 Ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

 В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка.

 Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т.е. происходит повторение одних и тех е циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Поэтому ходьба может широко использоваться в физическом развитии детей разных возрастов.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ХОДЬБЫ

 1.обычная ходьба в умеренном темпе.

 2.ходьба на носках

 3.ходьба на пятках

 4.ходьба высоко поднимая колени

 5.ходьба широким шагом

 6.ходьба перекатом с пятки на носок

 7.ходьба приставным шагом

 8.ходьба в полуприседе и приседе

 9.ходьба скрестным шагом

 10.ходьба выпадами

 11.ходьба с закрытыми глазами

 12.ходьба спиной вперед

 13.гимнастическая ходьба

**БЕГ**

 Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка – игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни детей. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол.

 Дети должны уметь бегать быстро, ловко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног.

 В своей повседневной деятельности и играх дети чаще всего используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направления. Но необходимо научить детей и другим видам бега (на скорость, в медленном темпе, бег высоко поднимая колени), имеющим важное значение для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость.

ВИДЫ БЕГА

 1.обычный бег

 - бег на носках

 - бег с высоким подниманием колен

 - бег широким шагом

 - бег с отведением назад согнутой в колени ноги

 - бег скрестным шагом

 - бег прыжками

 2.бег в быстром темпе

 3.медленный бег

 4.бег в переменном темпе

 - челночный бег

 - бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх

 - бег в разных естественных условиях

**ПРЫЖКИ**

 Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений.

 Дети всех возрастов широко используют разнообразные прыжки в жизни и игровых ситуациях. Они испытывают потребность прыгать. Малыши стремятся спрыгнуть с любой высоты, на которую им удалось взобраться, перепрыгнуть камешки, палочки, лужи. В старшем дошкольном возрасте увлеченно и продолжительно прыгают через скакалку, овладевают прыжками с разбега, соревнуются в дальности прыжка.

 ВИДЫ ПРЫЖКОВ

 1.подпрыгивание

 2.прыжок вверх с места

 3.прыжок в глубину (спрыгивание)

 4.рыжок в длину с места

 5.прыжок со скакалкой

 6.впрыгивание на возвышение

 7.прыжок в высоту с разбега

 8.прыжок в длину с разбега

**КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ**

 Действия с мячом занимают большое место в работе по физической культуре, используются всеми детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений . игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

 ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

 1.катание

 2.бросание и ловля

 3.метание в цель (горизонтальную, вертикальную)

**ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ**

 Большую группу разнообразных движений составляют, подползание, преползание, пролезание и лазанье. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте.

 ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

 1.ползание

 2.лазание

 3.перелезание

 4.пролезание

**РАВНОВЕСИЕ**

 Умение сохранять равновесие необходимо в любой деятельности ребенка, игре, бытовых процессах, разнообразных перемещениях в пространстве.

 Хорошее развитие функции равновесия облегчает совершенствование знакомых навыков и освоение новых движений. Оно связано со всеми основными видами движений – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем.