**Выступление на тему «Сенсомоторное развитие детей на занятиях по физическому воспитанию в старшем дошкольном возрасте».**

Наше учреждение внедряет здоровьеразвивающую программу «12 месяцев» в непосредственную организованную деятельность по физическому воспитанию детей.

Развивающая двигательная программа разработана для детей 6-7 летнего возраста и создана на основе принципов возрастной физиологии с учетом сенситивных периодов и этапов развития, которые позволяют изнутри управлять развитием ребенка.

Программный материал способствует подготовке детей к школе через развитие, а также через оздоровительное, воспитательное и образовательное направление.

Проблема готовности ребенка к школе на занятиях по физическому воспитанию рассматривается с двух сторон:

* С одной стороны – обеспечение психофизической готовности ребенка к школе, реализация основных факторов развития нервной системы, формирование сенсомоторных координаций всех уровней;
* С другой стороны – обеспечение здоровья и развития (развития дыхательной, сердечно – сосудистой и других систем, формирование правильной осанки, развитого мышечного корсета), формирование оптимального двигательного стереотипа ОДС.

Необходимость отработки базовых нейро и психофизиологических механизмов развития сегодня очевидна в связи с глобальным нездоровьем и недоразвитием дошкольников.

По данным статистике уровня школьной зрелости в шестилетнем возрасте достигают лишь 40% детей, а недоразвитие познавательных способностей отмечается у каждого десятого ребенка школьного возраста.

Необходимость акцента на развитие детей очевидна, так как обычные программы, построенные только на привитие еще не зрелым детям школьных навыков, знаний, на «натаскивание», не имеют под собой психофизиологической основы.

*Причины недоразвития наших детей в последнее десятилетие!*

Если в предыдущих поколениях ребенок традиционно накапливал богатый сенсорный опыт в разнообразной игровой предметно – образной среде (разнообразие игр: классики, игры с мячом, скакалкой, ролевые игры…), то сегодня эта закономерность нарушена:

* Бедность сенсорных потоков (в основном загружен зрительный канал);
* Разорванность и однобокость сенсорных процессов (например: просмотр телепрограмм, игры на компьютере);
* Бедность двигательных проявлений (подвижных игр, созидательного труда);
* Слабо налажена преемственность от простых движений к более сложным.

Основным развивающим направлением предлагаемой программ является развитие сенсомоторных координаций всех уровней.

В программе последовательно осуществляется:

1. Сенсомоторное развитие – через интеграцию движений тела и сенсорных процессов прорабатываются базовые жизненные и учебные функции школьника: видение, слушание, осязание, ориентация, тонкая моторика кисти и речевого аппарата.
2. Реализация основных факторов развития нервной системы, организма в целом – формируется физическое и неврологическое здоровье будущего школьника.
3. Формирование основного двигательного стереотипа – у будущего школьника прорабатывается координация подсистем крупной, средней и тонкой моторики, а также развиваются основные двигательный качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость, координация).
4. Укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекция нарушений физического развития ребенка.

Все эти составляющие программы тесно взаимодействуют между собой, влияют на развитие друг друга (вытекают один из другого).

*В программе «12 месяцев» физическое развитие разложено на три составляющие.*

1. **Формирование оптимального двигательного стереотипа.**

**ОДС** - наиболее экономичный присущий индивиду комплекс движений, характеризуемый внешней и внутренней гармонией тела.

* *Статики*, связан с формированием правильной осанки, постановки стопы. Формируется чувство тела (правильное исходное положение, положение отдельных частей тела). Обеспечивается за счет развития устойчивости и равновесия по отношению к опорной поверхности. Для формирования «чувства тела» при выполнении упражнений необходимо использовать разные поверхности: жесткую, мягкую, неустойчивую, упражнения выполнять как с открытыми, так и с закрытыми глазами, для лучшего выполнения на начальном этапе использовать проговаривание действий.
* *Динамики,* связан с развитием основных локомоций: ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, метания и других. Через развитие произвольной регуляции каждый ребенок приобретает свой стиль. Здесь требуется тренировка до автоматизма, отрабатываются сенсомоторные координации. На занятиях использовать выполнение движений в разных направлениях, как вперед, так и назад (спиной вперед), в стороны. Это – ходьба, бег, ползание, броски с мячом, прыжки и другие.
* *Психоэмоциональных и музыкально – ритмических движений*: танец, выразительное движение, хореография, психогимнастика, пение. Эффект взаимодействия внутренних и внешних для организма ритмов проявляется в выраженном подъеме психоэмоционального состояния, активизации деятельности мозга и функционирование практически всех систем организма.
* *Высокосоциализированных движений* – связан с развитием тонкой моторики кисти, глаз, речи (выполнение общеразвивающих упражнений с лентой, теннисным мячом и другими мелкими предметами). Способствует социальной адаптации личности в целом.

1. **Развитие базовых факторов нервной системы, организма в целом.**

* *Модально – специфические факторы*, связаны с органами чувств: тактильными, слуховыми, зрительными, вестибулярными, обонятельными, вкусовыми. Развиваются за счет выполнения упражнений с разными предметами; слежением за перемещающимися в пространстве предметами; выполнения ходьбы, бега и других основных видов движений в разных направлениях; заданий, связанных с сохранением равновесий на уменьшенной площади поверхности, на разных поверхностях, высоте.
* *Кинестетический фактор* обусловлен формированием «чувства тела» (тонус мышц, натяжение тела…).
* *Кинетический фактор –* связан с перемещением тела в пространстве, с возможностью перехода от одного движения к другому, т.е. упражнение + движение: упражнения в ходьбе с мячом, со скакалкой, с прыжками и другие.
* *Пространственный –* связан с ориентацией в пространстве.
* *Фактор произвольной регуляции -* способность управлять своими движениями: постановка цели, планирование предстоящего двигательного действия и осуществление контроля за выполнением поставленной задачи.
* *Фактор энергетического обеспечения –* эмоциональный настрой, окраска.
* *Фактор межполушарного взаимодействия –* за счет стимуляции работы правого и левого полушария головного мозга достигается выполнение сложнокоординированных движений, т.е. движений перекрестного характера: разноименное ползание, лазание, ходьба с касанием противоположной стороны тела и других движений.

1. **Развитие сенсомоторных координаций.**

* *Зрительномоторная –* является основой формирования письма. Развивается за счет выполнения слежения глазами предмета, перемещающегося в разных направлениях. Развитие происходит от простого к сложному. Все задания с предметами способствуют этому развитию.

*1-* упражнения на содружескую работу обеих глаз. Например: следить за перемещением пальца, мяча – без поворота головы.

*2-* согласованные движения глаз и головы. Развивается переферическое зрение. Обращать внимание на отработку «примитивных рефлексов» (шейно – тонический, сегментированный рефлекс поворота). Например: когда выполняется поворот головы, ребенок поднимает плечи или выполняет другие сопутствующие лишние движения.

*3-* полная координация, когда в работу включаются глаз – голова – туловище – рука. Например: броски и ловля мяча.

* *Слухомоторная координация* способствует развитию устной речи, её восприятию, чтению.

1. Игры, направленные на поиск источника звука. Например: «Угадай, где постучали», «Угадай, чей голосок».
2. Игры, заставляющие детей прислушиваться, путем включения в работу мышц среднего уха. Например: «В стране тишины», когда воспитатель шепотом говорит, а дети выполняют задания, или отвечают на вопрос, известная игра «Глухой телефон».
3. Игры, вызывающие установочное действие всего тела. Например: «Слушай сигнал», «Веревочка». Проводя с детьми эти игры, мы помимо слухомоторной координации развиваем двигательную память, произвольную саморегуляцию, пространственную ориентацию.
4. Игры, вызывающие поведенческое движение всего тела. Например: «Жмурки», «Корабль в тумане» (где дети с закрытыми глазами двигаются на сигнал).

Развитие слухомоторной координации связано на прямую с развитием ритмомоторной. В некоторых источниках развитие этих видов не разделяют.

* *Ритмомоторная координация* развивается, когда при восприятии всего звука формируется ритм прыжка, движения, танца.

1. Ритмирование. Дети повторяют ритм хлопков: руками, ногами, руками и ногами одновременно. Например: игра «Дятел».

2. Выполнение заданий с музыкальным сопровождением, когда на одну музыкальную фразу дети выполняют ходьбу на носках, на вторую – ползание, а на третью хлопки на месте (различные варианты).

3. Ритмическая гимнастика, танец, психогимнастика. Эффект взаимодействия внутренних и внешних для организма ритмов проявляется в выраженном подъеме психоэмоционального состояния, активизации деятельности мозга и функционирования практически всех систем организма.

* *Вестибуломоторная координация* развивается за счет выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях: по устойчивости, по высоте, по площади опоры.

1. Выполнение упражнений на твердой поверхности (полу, скамейке..), на мягкой поверхности (мате, мягком модуле ..), на неустойчивой поверхности (балансире, полусфере, набивном или ортопедическом мяче, батуте и др.).
2. Выполнение упражнений, изменяя площадь опоры. Например: на носках, на одной ноге, на скамейке, на буме, на бревне.
3. Выполнение упражнений на разной высоте. Например: на полу, на скамейке, на бревне, на гимнастической лестнице, на кольцах.
4. Сохранение равновесия после бега, прыжков, вращения и других движений.
5. Выполнения упражнений с закрытыми глазами, когда отключен зрительный анализатор.
6. Выполнение упражнений, изменяя центр тяжести. Например: стоять на одной ноге с наклоном головы в сторону; удержание равновесия в упоре на коленях, приподняв правую ногу и левую руку параллельно полу и другие.

Выделенные сенсомоторные координации включают и реализуют практически все базальные факторы развития в возрасте 3 -7 лет. Их использование привносит в развитие детей каталитический эффект и должно явиться *базовой развивающей техникой.*

*Развивающие двигательные технологии включают три основных уровня:*

1. Базовый – это реализация сенсомоторного развития и комплекса 12 основных первичных движений рефлексов путем обогащения сенсорной и двигательной среды.
2. Второй уровень направлен на формирование оптимального двигательного стереотипа ОДС: оптимальной статики, постановки стопы, ползания, лазания, ходьбы, бега и других локомоций, игр с предметами, широкого спектра музыкально – ритмических движений. Параллельно осуществляется формирование двигательных качеств и навыков.
3. Третий уровень базируется на двух предыдущих и направлен на формирование ОДС высокосоциализированных движений. Включает развитие речи, тонкой моторики, выразительного и музыкального движения. Третий уровень связан с социальной адаптацией личности.

Формирование сенсомоторных координаций происходит непосредственно при развитии координации тела в пространстве на уровне крупной, средней и мелкой моторики.

Координация тела:

* Крупная – это движение туловища, рук, ног, головы.
* Средняя – движения совершаемые в суставах: локтевом, лучезапястном, колонном, голеностопном.
* Мелкая – это движения пальцами: пальчиковая гимнастика, работа с мелкими предметами, рисование, письмо и другие.

Движение тела рассматривается в трехмерном пространстве:

* Координированная работа правой и левой половины тела – латеральность.
* Согласованная работа верхней и нижней частей тела – центразия.
* Согласованная работа передней и задней частей тела – фокус.

Основной формой организации процесса физического развития является непосредственная организованная деятельность. На занятиях решаются три основные задачи:

1. Телеснофизическое развитие – формирование ОДС, двигательных умений и навыков, развитие сенсомоторных координаций и физических качеств, формирование правильной осанки.
2. Когнитивное развитие – целостное представление об окружающем мире, расширение кругозора (познание свойств и качеств предметов, форм движения и другое).
3. Социально – эмоциональное развитие: развитие способности понимать эмоциональное состояние себя и окружающих, контролировать свои эмоции, строить свое поведение в соответствии с общей целью, с задачами группы.

Физкультурное занятие состоит из трех частей: подготовительной (вводной), основной и заключительной.

1а – в водной части занятия детям предлагается выполнение самомассажа, упражнений на снятие мышечного напряжения, дыхательных упражнений, упражнений на формирование правильной осанки (у стены, лежа).

1б – кроме того, дети выполняют различные виды ходьбы, бега, ползания, способствуя развитию пространственной ориентации, координированной работы правого и левого полушарий мозга и другие.

2а – в основной части дети осваивают новый материал, разучивают общеразвивающие упражнения разной направленности. В этой части занятия дети повторяют пройденный материал, закрепляют и совершенствуют приобретенные умения и навыки.

Это может быть один предмет, с которым дети выполняют широкий спектр заданий (прыжки, бег, броски, задания в равновесие и другие).

2б – в конце основной части подвижные игры (их может быть одна, две, три).

3 – в заключительной части от повышенной мышечной активности организм должен вернуться к нормальному состоянию. Для этого детям рекомендуется выполнять различные виды ходьбы, ползание, лазание, дыхательные упражнения, задания на балансировочных досках (полусферах), больших ортопедических мячах и игры малой подвижности.

**Виды трудности, встречающиеся на занятиях по физическому воспитанию**

**и их последствия.**

|  |  |
| --- | --- |
| Нарушения в развитии | Трудности в школе |
| 1. Неустойчивая осанка, слабый мышечный корсет. | Нарушение осанки, ослабление здоровья, быстрая утомляемость, несбалансированная работа мышц туловища. |
| 1. Слабая ориентация в пространстве. | Ребенок плохо ориентируется в здании школы, на улице и т.п. |
| 1. Недостаточная сосредоточенность и внимательность. | Дети плохо воспринимают новый материал, рассеяны на уроках. |
| 1. Недостаточное развитие тонкой моторики. | Дети испытывают большие трудности при обучении письму и речи. |
| 1. Слабое развитие физических качеств, двигательных навыков и умений. | Отставание в физическом развитии, быстрая утомляемость, ослабленное здоровье. |
| 1. Отсутствие сотрудничества и взаимопомощи. | Слабые коммуникативные навыки ребенка. |
| 1. Неустойчивая или неправильная походка. | Нарушение осанки, плохая концентрация внимания. |

Таким образом, через программу сенсомоторного развития методами физического воспитания формируется физическое и неврологическое здоровье будущего школьника, его осанка, базовые жизненные и учебные функции его организма.