**ДВИГАТЕЛЬНАЯ СЕНСОРИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА**

**У ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ**

*Кузнецова С.В.*

*АНО ДО «Планета детства «Лада» ДОУ № 67 «Радость» г.Тольятти*

Актуальность проблемы физического развития и сохранения здоровья детей как никогда остра, состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным официальной статистической отчетности, представленной участникам XVI Конгресса педиатров России 24-27 февраля 2012 г. за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34 процента, а детей в возрасте 15-17 лет - на 65 процентов. Уровень физического развития детей снижается, поэтому необходимо совершенствовать организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, находя новые формы.

Двигательная сенсорика – это сенсорное развитие детей через движение. В дошкольный период детства продолжают формироваться и развиваться все анализаторы, поэтому сенсорное воспитание считается одним из приоритетных направлений в развитии ребенка. Мысль о наличии двигательного анализатора была высказана еще И.М.Сеченовым, который считал, что «мышечное чувство» не только усиливает все другие ощущения, но и объединяет их, является определяющим при развитии координации движений. Исследования В.М.Бехтерева, Д.Селми, Т.П.Хризман, М.И.Звонаревой доказывают значимость соматосенсорной системы организма, т.к. ее рецепторы располо­жены в коже, воспринимают прикосновение, давление, вибрацию, тепло, холод, боль, ученые определили, что в эту систему поступают сигналы от проприорецепторов, воспринимающих дви­жение в суставах и мышцах. Поэтому наряду с развитием таких сенсорных систем орга­низма, как зрительной, слуховой, вестибулярной, вкусовой, обонятельной необходимо целенаправленно развивать и соматосенсорную. Из-за отсутствия притока сенсорной информации нервные клетки проекционной коры не развиваются. Для овладения новыми движениями большое значе­ние приобретают уже имеющиеся связи. Поэтому, чем богаче и разнообразнее двигательный режим ребенка, тем легче и правильнее он будет выполнять новые двигатель­ные действия.

Для дошкольного возраста можно выделить девять этапов сенсо­рики, которые будут определять систему планирования основных видов движений и физических упражнений при приведении физкультурных занятий, утренних гимнастик, побудок после дневного сна и других форм проведения физкультурно-оздоровительной работы.

Принципиально важно, чтобы каждый этап внедрялся только после полного освоения предыдущего этапа. Реализация всех девяти этапов возможна в подготовительной к школе группе. На различных этапах двигательной сенсорики дети осваивают сложные координационные движения, у них последовательно развиваются быстрота, ловкость и вы­носливость.

***Этапы двигательной сенсорики***

***Этап 1 -*** *развитие двигательной памяти у детей* (многократное повторение одного и того же движения или комплекса упражнений, не меняя своего положения в пространстве).

***Этап 2 -*** *обострение мышечного чувства* (выпол­нение отдельных упражнений с закрытыми глазами): стойка на одной ноге с закрытыми глазами; стойка на од­ной ноге с закрытыми глазами после предварительного выполнения поворотов.

***Этап 3*** - *развитие чувства равновесия* (после пол­ного освоения движения или комплекса дети выполняют его на ограниченной площади опоры - кубик, дощечка):

- для младших дошкольников используются предметы шириной на уровне плеч ребенка и не выше 5 см от пола;

- для старших дошкольников подбирают предметы не выше 10 см от пола, так, чтобы вся стопа находилась на поверхности дощечки или кубика.

***Этап 4 -***  *развитие чувства правильного положения тела* (способствует формированию правильной осанки и укреплению мышц спины) - выполнение упражнений и комплексов с мешочком на голове (вес мешочка опреде­ляется возрастом ребенка).

***Этап 5-*** *развитие чувства пространства* (выпол­нение упражнений и комплексов с предметами разного размера и веса):

- с мелкими предметами (мячами, кольцами, игруш­ками, кубиками, гантелями, кистевыми эспанде­рами и т.д.) в каждой руке;

- со средними предметами (физкультурное и спортивное оборудование подходящего, т.е. среднего размера);

- большими предметами (мячами, палками, обручами).

***Этап 6 -*** *развитие чувства пространственно-вре­менных характеристик* (выполнение упражнений и ком­плексов под музыку в разном темпе):

- разучивание упражнений и комплексов в медлен­ном темпе;

- выполнение движений с постепенным ускорением;

- выработка навыка быстрого реагирования на изме­-  
нения темпа, выполнение движений под музыку в  
меняющемся темпе.

***Этап 7-***  *развитие пространственной ориентации -* выполнение упражнений и комплексов: в ходьбе, в беге, в положении сидя, лежа на животе, лежа на боку.

***Этап 8*** *- развитие чувства координации -* выпол­нение упражнений и комплексов;

- сидя с предметами;

- лежа с предметами;

- стоя с мешочком на голове и с предметом;

- стоя на ограниченной площади с предметом;

- в ходьбе с предметом;

- в беге с предметом.

***Этап 9*** *развитие творчества* (конструирование движений) - на основе знакомых движений ребенок соз­дает движение:

- придумывание движений с опорой на метод «эмпатии», «аналогии»;

- выполнение одного и того же движения под музыку с  
разным темпом придумывание движений с опорой на  
метод «фантазирования».

Примерная схема набора упражнений для утренней гимнастики с учетом этапов двигательной сенсорики в старшей группе на 1 квартал приведена в таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **сентябрь** | | | | **октябрь** | | | | **ноябрь** | | | |
| **Содержание** | 1н | 2н | 3н | 4н | 1н | 2н | 3н | 4н | 1н | 2н | 3н | 4н |
| ***Исходное положение при выполнении упражнений*** | | | | | | | | | | | | |
| И.п.: стоя (разучивание упражнений) | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| И.п.: стоя на одной ноге, в комплексе ме­нять ногу. |  |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| И.П.: стоя на ограниченной опоре |  |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| И.п.: стоя на коленях (заменяя перемещения движения­ми рук) |  |  | \* |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |
| И.п.: сидя |  |  |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |  |
| И.п.: лежа на животе |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| И.п.: лежа на боку |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |
| ***Упражнения с предметами*** | | | | | | | | | | | | |
| С мешочком на голове (отдельные уп­ражнения) |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |
| С массажными мячиками в руках (грецкими орехами и др. мелкими предметами). |  |  | \* |  |  | \* |  |  | \* |  | \* |  |
| С маленькими мячами в каждой руке. |  |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |  |  |
| Со средними мячами, держа их двумя руками. |  |  | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С большими мячами. |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |  |
| С гантелями. |  |  |  |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |
| С цветными ленточками. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Сочетание предмета и дозированного воздейст­вия на мелкие мышцы кисти*** | | | | | | | | | | | | |
| С кистевым эспандером |  |  |  |  | \* |  | \* |  |  |  |  |  |
| С широкой резинкой (сшить концы) |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| С резиновым бинтом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Выполнение комплекса под более быструю музы­ку (или на каждый счет) |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |
| Выполнение комплекса в ходьбе |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |
| Выполнение комплекса в беге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |
| ***Комбинированное воздействие*** | | | | | | | | | | | | |
| Сидя с предметом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |
| Лежа с предметом в руках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |
| Держать предмет ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |
| Стоя с мешочком на го­лове и с предметом в руках (отдельное упражнение) |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |
| Стоя на ограниченной площади с предметом в руках (отдельное упражнение) |  |  |  |  |  |  |  | \* |  |  |  |  |
| В ходьбе с предметом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| В беге с предметом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Конструирование, приду­мывание своих движений |  |  |  | \* |  |  |  | \* |  |  |  | \* |

Такой подход позволяет ребенку осознанно выполнять упражнения, так как они ему хорошо знакомы, повышает общий эмоциональный настрой детей, вызывает интерес к физической культуре, и позволяет дошкольнику проявить творчество в самостоятельной двигательной деятельности.