**Формирование движений у детей дошкольного возраста**

Своевременное формирование движений и целесообразная по­следовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно-психическом развитии ребенка.

Учитывая особенности каждого возрастного периода и предыду­щий опыт ребенка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепен­ное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. То, что являлось в движениях характерным для начала данного возрастного этапа, к концу его как бы свертывается, и движения переходят в новое ка­чество. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зави­симости от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому учет индивидуального своеобразия и возможностей ребенка необходим для правильного руководства формированием движений.

Формирование движений у ребенка первого года жизни. У ново­рожденного ребенка нет еще оформленных движений: существуют лишь простые рефлексы, некоторые движения, связанные с питани­ем, приспособлением к новой окружающей его среде. Он не может поднять голову, у него преобладает тонус мышц-сгибателей (обычно это выражено в сжатых кулачках, прижимании рук к груди и ног к животу). Возникающие отдельные движения рук и ног хаотичны и непроизвольны.

Очень важным в этом раннем периоде жизни является возник­новение у ребенка зрительного и слухового сосредоточения. Оно способствует его начальным ориентировкам в окружающем и влияет на становление первоначальных движений (подготовительные дви­жения к хватанию увиденных перед собой игрушек, движение глаз и поворот головы в сторону слышимого звука). На основе этих простейших реакций, возникающих в процессе общения ребенка со взрослым, на втором-третьем месяцах появляется особая, очень важ­ная реакция — «комплекс оживления». Она возникает при появле­нии взрослого, ухаживающего за ребенком, звука его голоса, его улыбки. Ребенок реагирует на это еще не организованными движе­ниями рук и ног, улыбкой, произнесением звуков.

К концу второго или третьего месяца при условии целенаправ­ленного воспитания ребенок постепенно овладевает умением само­стоятельно поднимать и удерживать голову, когда он лежит на жи воте или находится в вертикальном положении на руках у взрослого. Это имеет важное значение для развития мозга: движения головы улучшают кровообращение и расширяют кругозор ребенка; мозг по­лучает больше разнообразных внешних раздражений.

Начиная с 3-х и постепенно к 6—7 месяцам оформляются дви­жения рук и формируются подготовительные движения к ползанию, сидению и стоянию; совершенствуется деятельность органов чувств.

Важным моментом формирования движений в этот возрастной период является ползание, дающее возможность знакомиться с мно­гими предметами. Оно возникает непосредственно из позы лежания на животе и стремления ребенка дотянуться до какого-либо предмета. В этот же период оформляются подготовительные движения к сиде­нию и стоянию.

Среди названных движений наиболее важно ползание: оно очень динамично, содействует укреплению большого количества различ­ных мышц, способствует дальнейшему формированию разнообраз­ных движений, ориентировке в окружающей ребенка обстановке. По сравнению с ним сидение, являясь необходимой жизненной позой, не имеет такого важного физиологического значения.

В этот же период ребенок овладевает подготовительными дви­жениями к стоянию и ходьбе: «подтанцовывание» с помощью взрос­лого при поддерживании позы ребенка — сначала за подмышки, а позднее за руки. Постепенно он овладевает этой позой и начинает ровно стоять, разогнув ножки в коленных и тазобедренных суставах.

­ Новый возрастной период, от 6—7 до 10—12 месяцев, характерен переходом сначала к относительной самостоятельности при помощи взрослого, а к концу первого года — к самостоятельным движениям.

Ребенок уже лучше ползает, пытается самостоятельно садиться, ложиться, вставать, опускаться, держась руками за перекладины ба­рьера, переступать вдоль барьера, ходить с опорой на что-либо. По­степенно опора при стоянии и ходьбе играет все меньшую роль. Если взрослый обнаруживает какую-либо задержку в формировании двига­тельных действий, он обязательно побуждает к ним ребенка. К концу года (11 — 12 месяцев) ребенок пытается самостоятельно ходить.

Формирование движений у ребенка второго года жизни. У детей второго года жизни дальнейшее формирование движений происходит на основе уже имеющихся первоначальных навыков самостоятельной ходьбы. Ребенок соединяет с этим движением простейшие действия и испытывает в них большую потребность. Правда, ходьба еще недоста­точно оформлена из-за незрелости всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение центра тяжести тела над тазобедренной осью, отсутствие равновесия вследствие недостаточно­го развития нервной системы, а поэтому и недостаточная координа­ция движений рук и ног.

Однако и при этом овладение ходьбой влияет на эмоциональное состояние ребенка, помогает расширению интереса к окружающему, изменяет характер поведения его в жизни. Все это вносит значи­тельные изменения в общее развитие ребенка.

У ребенка этого возрастного периода оформляются все основ­ные движения, за исключением бега и недоступных ему пока еще прыжков. Он упражняется в ходьбе и лазании, преодолевает различ­ные препятствия (перешагивание через палку, ходьба по ограничен­ной дорожке, доске, горке, лестнице и т. п.), катает и бросает мяч, возит коляску, играет с разными игрушками.

Помимо действий по инициативе ребенка, взрослый организует для него игры (догонялки, прятки, игры с мячами и др.), состав­ляющие целый комплекс движений. Большую роль на этом возраст­ном этапе играет формирование предметных действий, которые спо­собствуют совершенствованию его моторики в целом и являются в данный период ведущей деятельностью.

Взрослый постепенно, но неуклонно начинает предъявлять к движениям ребенка определенные требования, посредством показа, объяснения и выполнения движения вместе с ребенком подводит его к усвоению правильного способа действия (обращение с пред­метами и т. п.).

Большую роль играют подражательные действия взрослому. По­степенно, к концу второго года жизни, выполняемые упражнения в игровой форме открывают ребенку новые возможности подражания, когда он может проследить движения взрослого и на этой основе создать себе образ действия, а затем попытаться воспроизвести его.

Воспроизведение движений начинается большей частью с одно­временного выполнения его ребенком вместе со взрослыми. После этого ребенку легче воспроизвести данное движение самостоятельно с помощью словесных указаний взрослого.

Формирование движений у ребенка третьего года жизни. В усло­виях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазание, начинает бегать. Однако все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха Систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их содействуют расширению дви­гательных возможностей, улучшению качества движений и необхо­димых ориентировок.

Для формирования разнообразных движений используются иг­рушки и физкультурные пособия, вызывающие у детей интерес и желание двигаться: обручи, вожжи, шары, мячи, трехколесные ве­лосипеды и др. При ходьбе постепенно исчезают лишние, меша­ющие ребенку движения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, умение смелее и в то же время спокойнее двигаться на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости (доске, дорожке и т.д.). В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее стано­вятся действия с предметами.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с дви­жениями других детей, приучается своевременно реагировать на сиг­налы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться. Все большее место начинают занимать подвижные игры.

Усиливающийся интерес к окружающему миру, удовлетворение от достижения цели, эмоциональная оценка педагога и его новые требования — все это служит подкреплением достигаемых ребенком успехов и стимулирует его к решению новых задач.

Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю спе­цифику — подражание. Однако подражание изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение.

Формирование движений у детей четвертого года жизни. Как из­вестно, для детей этого возраста характерен несколько замедленный темп физического развития, но в то же время идет интенсивное окостенение скелета. Несмотря на заметное развитие нервной сис­темы, функциональные возможности ее невелики, и при малейшей перегрузке быстро наступает утомление. Условные рефлексы выра­батываются быстро, однако закрепляются медленно, поэтому при­обретенные элементарные навыки движений непрочны и могут легко разрушаться.

Формирование двигательных навыков прежде всего связано с при­учением ребенка правильно держать туловище и голову. Это требова­ние является необходимым для формирования правильной осанки.

В ходьбе ребенка трех лет еще заметны неустойчивый темп, не­достаточность координации рук и ног, неуверенность ориентировки в направлении движения, тенденция к сгибанию туловища. Однако бегают дети значительно лучше и с достаточно хорошей координа­цией рук и ног. Этому способствует приспособленность самого тела к бегу: центр тяжести расположен ближе, чем у взрослых, к передней части туловища.

Совершенно новым движением для ребенка трех лет являются прыжки. Это движение появляется еще в предыдущей возрастной группе, однако вначале оно выражается лишь в форме пружинящего движения без отрыва ног от пола. В три года дети уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, пере­прыгивать через шнур или две линии на расстоянии 15—20 см.

В процессе лазания у некоторых детей отмечаются еще пристав­ной шаг и нечеткая координация рук и ног. Трудны им приемы метания, требующие обязательного чувства равновесия, но посте­пенно дети осваивают эти умения (бросание мяча на дальность, в горизонтальную цель).

Таким образом, дети четвертого года жизни в процессе система­тических занятий подводятся к усвоению правильной техники ос­новных движений, подготавливающих их к овладению двигательны­ми навыками в последующих возрастных группах.

Формирование движений у детей пятого года жизни. Показатели возрастной физиологии ребенка трех и четырех лет не очень разли­чаются, особенно в первой половине пятого года жизни. Однако постепенно закономерный процесс роста и развития всего организма под влиянием физических упражнений заметно изменяет исходные показатели.

Во второй половине года ребенок по многим признакам все более приближается к старшему возрасту: вес и рост тела увеличиваются; продолжается дальнейшее окостенение скелета; значительно развива­ются мышечная и нервная системы. Ребенок становится самостоя­тельнее, он очень подвижен и неутомим. Однако эта подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и уменьшающая субъективное чувство усталости, не соответствует часто его силам и действительно наступившему утомлению. Поэтому двигательная дея­тельность детей требует контроля взрослого.

Формирование движений у детей шестого года жизни. С пятилет­него возраста наступает период интенсивного формирования двига­тельных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: за­метно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация дви­жений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, рит­мичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уве­ренностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения сформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога.

В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершен­ствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация действий.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются про­стейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству выполнения ее, проявление любознательно­сти и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достиг­нутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания — легкий и быстрый бег.

В этот возрастной период совершенствуются психические про­цессы ребенка. Внимание и восприятие становятся более устойчи­выми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, причинных связей в явлениях, способ­ность к некоторым обобщениям.

Все это облегчает педагогу руководство формированием движе­ний в процессе систематического обучения детей. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требо­вания к выполнению движений. В связи с этим его движения начи­нают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согла­сованность с коллективом. Знакомые движения дети уже могут вы­полнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой.

В процессе обучения новым движениям ребенок способен к на­блюдению (образца упражнения) и вслед за этим его воспроизведе­нию с помощью словесных указаний взрослого.

Формирование движений у детей шестого года жизни. С пятилет­него возраста наступает период интенсивного формирования двига­тельных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: за­метно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация дви­жений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, рит­мичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уве­ренностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения ^сформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога.

В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершен­ствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация действий.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются про­стейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству выполнения ее, проявление любознательно­сти и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достиг­нутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания — легкий и быстрый бег.

Формирование движений у детей седьмого года жизни. Ребенок седьмого года жизни значительно отличается от ребенка пяти лет.­ Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую ус­тойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как по­вороты туловища, стойка на одной ноге и т. п.

Что касается увеличения массы и силы мышц, то сравнительно с пятилетним ребенком они незначительны. Однако имеются и су­щественные отличия. Они заключаются в качественных изменениях двигательной деятельности: в более совершенной координации дви­жений, большей их экономии, устранении лишних движении. Бла­годаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет про­извольное внимание, сознательные волевые усилия, умение состав­лять предварительный план действий.

В движениях ребенка видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результа­тов движений, как своих, так и товарищей.

К моменту перехода в школу у ребенка формируются достаточно прочные двигательные навыки, необходимые в жизни. Они являют­ся основательным фундаментом для решения более сложных двига­тельных задач в школе.

Источник: ТОЕРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ. Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Понамарева. «Детство-Пресс», 2008