**Развитие равновесия у детей дошкольного возраста посредствам физических упражнений**

*Космынина Елена Анатольевна – инструктор по физкультуре,*

*МБДОУ Детский сад №72, г. Бийск, Алтайский край, Россия*

*Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей*

*зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы.*

*(В. А. Сухомлинский)*

На современном этапе развития общества государственная политика направлена на поддержку развития детства, индивидуализацию развития личности, индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием [5].

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. По утверждению В. В. Гориневского ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, приводит к задержке умственного развития [3].

Важность развития координации в дошкольном возрасте обусловлена, тем, что она является основой для овладения ребенком двигательными действиями и включения их в разнообразную деятельность.

Способность ориентироваться в пространстве и времени при выполнении сложных движений требует поддержания определенной устойчивости. Без соответствующего уровня ее развития проблематично овладеть рациональной техникой сложных двигательных действий.

Координационные способности, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести тела расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается, и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела. Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [4].

Физические упражнения - основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного характера.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие [1].

Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные методические приемы.

*а) для статического равновесия:*

* удлинение времени сохранения позы;
* исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;
* уменьшение площади опоры;
* увеличение высоты опорной поверхности;
* введение неустойчивой опоры;
* введение сопутствующих движений;
* создание противодействия (парные движения);

*б) для динамического равновесия:*

* упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);
* упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры).

Для ***развития равновесия*** в дошкольном учреждении используются упражнения *динамического характера*, которые представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая черва предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке), а также *статического характера* это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типе "Кто дольше простоит" (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также в общеразвивающих упражнениях: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др., (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.)

Упражнения для развития равновесия усложняются от одной возрастной группы к другой. Вначале даются упражнения на полу, а в дальнейшем на пособиях. Чем меньше площадь опоры, чем больше высота предмета (доски, скамейки, бревна) и угол его наклона, тем труднее выполнять упражнения и сохранять равновесие. Поэтому ширина пособий с возрастом уменьшается от 25 до 10 см, а высота их увеличивается от 10 до 40 см.

Развитие статического и динамического компонента координации обеспечивает как целесообразность координирования движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; так и возможность перестраивать координацию движении (при необходимости изменять параметры действия в соответствии с требованиями меняющихся условий)[2].

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Литература

1. *Кенеман, А.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]: учебник / А.В. Кенеман, Д.В., ХухлаеваМ.: Просвещение, 1985. – 271с*.*
2. *Матвеев, Л.П.*Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев – М.:ПросвещениеФизкультура и спорт, 1999. – 320с.
3. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования / [Электронный ресурс]: http://pilyandishmousoch.ru/p116aa1.html
4. *Холодов Ж.К., Кузнецов B.C.,* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
5. *Паженская М.А.,* Теория и практика физической культуры [Текст], 1937, №1; Валентин Владиславович Гориневский, М., 1957.