**Анатомические и физиологические предпосылки овладения детьми**

**основными видами движений на разных возрастных этапах**

**Младший дошкольный возраст.** Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка. У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно-рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, не согласованно, часто замедленно. На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

**Средний дошкольный возраст.** Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и; определенны. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее. Появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увёртыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

**Старший дошкольный возраст**. Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными упражнениями, делают между упражнениями паузы для отдыха.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **бег** | **ходьба** | **прыжки** | **метание, бросание** | **ползанье, лазанье** |
| Ранний возраст | У детей 2 лет бег сопровождается добавочными движениями, боковыми раскачиваниями, шаг - мелкий, семенящий, ноги полусогнуты в коленях, отрыв от почвы (полётность) отсутствует. | Дети раннего возраста в исходном положении держат ноги согнутыми, туловище у них недостаточно выпрямляется. Опорная нога, согнутая в колене, создает невыгодное условие для размаха переносной ноги и поэтому недостаточно выносится вперед, что укорачивает шаг. Недостаточная гибкость стопы препятствует полному ее «перекату» с пятки на носок и отталкиванию носком от почвы.  Неустойчивость темпа ходьбы |  | катание, прокатывание, скатывание |  |
| Младший возраст | Начиная с 3 лет дети начинают согласовывать движения рук и ног; в беге у них появляется полетность (у девочек раньше, чем у мальчиков) | Ребенок не поднимает носок перед опусканием столы на землю, не умеет перекатывать стопу с пятки на носок — он опускает всю стопу сразу, как бы «шлепая» ею о почву. Носки ног его часто обращены внутрь. Ноги он не поднимает высоко, поэтому шаркает ими. Ходьба по прямой, не отклоняясь в стороны, сохраняя направление. Перешагивание через предметы | С места толчком двумя ногами |  |  |
| Средний возраст | Увеличивается длина шага. Скорость бега постепенно возрастает: у мальчиков она больше чем у девочек. | Темп ходьбы в процессе обучения становится медленнее. | Прыжки с разбега | Подбрасывание и ловля мяча |  |
| Старший возраст | Детей старшего дошкольного возраста обучают различным видам бега: в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.). Бегу в различных построениях (в колонне по одному, по два, врассыпную), в разных направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.), с изменением темпа, (с ускорением, на скорость). | Согласование движений ног и рук. Регулирование темпа ходьбы, ширины шага, ходьба с поднимание колена. | Для старшего детей дошкольного возраста доступны простые виды прыжков: подпрыгивания на месте, с продвижением, спрыгивания с высоты, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с прямого разбега. | Метание на дальность и в цель  Бросок двумя руками в цель ведения, отбивания, перебрасывания с обязательным акцентом внимания на точность выполнения действий. |  |