

Развитие функции равновесия у детей 3-4 лет, на занятиях по физической культуре в условиях дошкольной образовательной организации

Андропова Виктория Сергеевна

Актуальность:

1. Равновесие – одна из составляющих частей ловкости, оно позволяет ребенку свободно передвигаться, ходить, бегать и прыгать.
2. Равновесие является основой для овладения двигательными умениями, если у ребенка хорошо развито чувство равновесия, то ему легче освоить основные виды движения.
3. Равновесие важно для любой деятельности ребенка, в игре, при выполнении физических упражнений и в разнообразных положениях и перемещениях в пространстве.

Равновесие – это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев.

Виды равновесия:

- 1. статическое;**
- 2. динамическое.**



Равновесие зависит от:

- состояния вестибулярного аппарата;**
- состояния всех систем организма;**
- расположения общего центра тяжести.**

Равновесие обеспечивается сложным сочетанием действия различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного.



Начинать развитие равновесия следует со статических упражнений:

- стойка на носках;**
- стойка на одной ноге (на полу, на скамейке, на кубе);**
- стойка двумя ногами на одной линии.**



**Для развития статического равновесия
используют следующие методические приемы:**

- 1. удлинение времени сохранения позы;**
- 2.исключение зрительного анализатора;**
- 3.уменьшение площади опоры;**
- 4. увеличение высоты опорной поверхности;**
- 4. введение неустойчивой опоры;**
- 5. введение сопутствующих движений;**
- 6.создание противодействия (парные движения)**

Для развития динамического равновесия используют следующие методические приемы:

- 1. упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, покрытие);**
- 2. упражнения для вестибулярного аппарата (инвентарь, качели).**



Для развития динамического равновесия активно используют различные виды ходьбы и бега.

Ходьба – по кругу, по прямой, змейкой, на носках , с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом, веревочкой вперед и назад, в полуприседе и в полном приседе. Используют ходьбу с различными движениями руками.

Бег – по кругу, челночный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с подъемом прямых ног вперед, в разных направлениях, врассыпную.

Для формирования динамического равновесия:

так же применяют ходьбу на носках, подскоки, перешагивания и целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат:

- пройти (пробежать, проскакать) по скамейке и сойти (спрыгнуть) с нее;
- пройти по скамейке, перешагивая через предметы;
- пройти по скамейке с предметом в руках; с мешочком на голове;
- пройти по снегу след в след;
- попасть снежком в цель, стоя на снежном валу.

**Сильное воздействие на механизмы регуляции
равновесия создают переходы от динамического
равновесия к статическому
(остановка во время ходьбы, приземление при
соскоке с высоты, особенно когда в полете
выполняются какие-либо действия: хлопки,
повороты, броски и ловля мяча и т. п.)**



**Упражнения на равновесие усложняют
постепенно, придерживаясь принципа от простого к
сложному.**

**Так, например, дети сначала учатся выполнять
ходьбу между линиями на полу, потом по
дерматиновой дорожке, по доске, положенной на пол).**

**Далее дети учатся выполнять перешагивания
через предметы, расположенные на дорожках,
приседания, повороты, учатся выполнять ходьбу не
только вперед, но и боком.**

**И лишь после усвоения этих заданий учатся
выполнять задания на гимнастической скамейке.**

В младшей группе упражнения на равновесие носят преимущественно игровой характер.

В средней группе упражнения усложняются (дорожка становится уже, доска поднимается выше), меняются способы выполнения заданий.

В старших группах значительно усложняются упражнения, особенно динамического характера.



У дошкольников общий центр тяжести расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие.

При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести смещается и равновесие нарушается.

Требуется приложить усилия, чтобы восстановить нужное положение тела.



Овладение навыками сохранения равновесия происходит в результате многократных повторений, что для детей дошкольного возраста бывает утомительно и не интересно.

Поэтому на занятиях по физической культуре необходимо создавать положительный эмоциональный фон, используя в учебном процессе игровые элементы и игры.

Это очень важно, так как приобретенный детьми двигательный опыт будет способствовать их дальнейшей адаптации и в будущем.

Игра – основной и ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, средство повышения двигательной активности.

В дошкольной педагогике игру рассматривают как один из основных методов воспитания, обучения, и как одну из форм организации деятельности детей.



Никакая другая деятельность кроме игры не способна ребенку дошкольного возраста дать столько положительных эмоций, которые так нужны ему для здорового психического и физического развития.



Для овладения простыми движениями у дошкольников часто используют имитацию.

При обучении детей часто применяют подражание действиям животных, птиц и т. п., дети, войдя в образ с большим удовольствием могут многократно выполнять движения, что способствует приобретению двигательных умений и навыков.



Имитацию используют во всех возрастах у дошкольников и при освоении основных видов движений: ходьбе, беге, прыжках, лазании, равновесии, метании. Это связано с наглядно-образным характером мышления.



Упражнения на равновесие способствуют формированию правильной осанки, потому что ребенок вынужден следить за положением своего тела.

Для формирования правильной осанки можно использовать упражнения с мешочком (который дети удерживают на голове, на плече) или с балансиром.

Эти упражнения можно также обыграть, например, «Несем на голове кувшин» или «На плече сидит попугай».



Таким образом, равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп и ритм.

Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности и уверенности в своих силах.

Играем и развиваем вестибулярный аппарат:

Для самых маленьких:

- 1. Игра «По кочкам, по кочкам, по ровненькой дорожке, в ямку – бух!»**
- 2. Качать детей на собственных ногах, сидя на диване (стуле и т. п.). Плавно поднимать и опускать ноги, сгибая в коленных суставах, придерживая ребенка за руки – своеобразные «качели».**
- 3. Танцы под музыку, кружась с ребенком на руках.**
- 4. Учить ребенка нырять (учиться управлять своим телом в пространстве).**

5. Выполнять упражнения на фитболе:

- катать на мяче лежа на спине и на животе;
- выполнять прыжки на фитболе.



Для дошкольников:

Игры:

1. «Море волнуется раз» – дети от плавных движений переходят к неподвижной позе, это способствует формированию равновесия.
2. «Классики» – прыжки на одной ноге.
3. «Жмурки» – учатся сохранять равновесие при движении с закрытыми глазами.
4. «Ходьба по болоту».
5. «Тише едешь – дальше будешь»
6. «Бездомный заяц» – постепенно уменьшая размер «домика».

Для дошкольников:

1. Катание на велосипеде, санках, роликах, самокате.
2. Прыжки на фитболе, через скакалку, по кочкам, на батуте.
3. Хождение по веревке, канату, паребрику, след в след.
4. Лазание по веревочной лестнице, канату.
5. Выполнение упражнения «Бревнышко» –
6. из И. П. – лежа на спине, руки вверх, выполнять поворот на 360 градусов в обе стороны, постепенно увеличивая количество выполнений.

6. Выполнение поворотов стоя на двух ногах, руки в стороны.

7. Из И. П. –сидя на стуле встать на две ноги, а потом повторить с закрытыми глазами.

8. Полезно качаться на качелях и кататься на каруселях.



Таким образом, с помощью игровой деятельности можно развивать равновесие у детей, при этом они будут получать положительные эмоции и радость и незаметно для себя приобретать необходимые двигательные умения и навыки.



Спасибо за внимание!!!

