

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Здорового ребенка легче воспитывать. Это общеизвестно. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает предъявляемые ему требования. Поэтому именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

А что же делать, чтобы ребенок рос здоровым?

Сейчас каждый знает, что двигательная активность полезна для здоровья.

Что же касается роли движений в физической и психическом развитии ребенка, то об этом говорится почти во всех книгах, брошюрах, статьях о воспитании детей.

«...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации. Поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции!» (Ю.Змановский).

Дети, занимающиеся основами хореографии и ритмики, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремленность и, что не менее важно, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

И именно занятия ритмикой и хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру. Но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Нужно отметить, что дети, занимающиеся танцами, гораздо реже болеют, чем их сверстники. И если к тому же занятия ведутся грамотно, педагогически продуманно и заинтересованно, то обязательно вызывают у ребят положительные эмоции. Педагог же, конечно, должен контролировать двигательную нагрузку своих воспитанников с учетом случаев гипердинамии и перевозбужденности; активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Момент, с которого начинается осмысление собственных движений, у каждого ребенка свой. Исследователи анатомо-физиологических и психологических особенностей детей отмечают, что их рост и развитие идут непрерывно, но темпы этих процессов не совпадают. В некоторых возрастных периодах преобладает рост. В других – развитие.

Большинство исследователей придерживаются такой классификации:

Младенческий период – до 1 года. В это время у ребенка преобладает рост.

Первое детство – с 1 года до 3 лет. Преобладает развитие.

Дошкольное детство, или второе детство – с 3 до 7 лет.

Происходит ускорение темпа роста, особенно на 6 – 7-м году жизни. Проанализировав особенности в развитии дошкольников и учитывая явление акселерации, коснувшееся этого периода, специалисты пришли к выводу, что лучший возраст для начала занятий ритмикой и хореографией – пять лет.

В настоящее время показатели развития двигательных навыков и физических качеств у детей в возрасте пяти лет выше, чем у

Отмечаются более ранние изменения и некоторых функциональных показателей сердечно-сосудистой системы. Так, если прежде у детей пяти лет средняя частота пульса составляла 98-100 ударов в минуту, то в настоящее время - 97 ударов (исследования Н.Аршавской и В.Розановой).

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Упомянутые выше авторы рекомендуют начинать занятия как можно раньше, утверждая, что высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти годам еще не закончено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, чувствителен к деформирующим воздействиям. Значит, взрослому (педагогу) нужно быть очень чутким, осторожным и бережным по отношению к своим воспитанникам.

Особое внимание следует обратить на движения, способствующие укреплению скелетной мускулатуры.

Необходимо знать и то, что в пятилетнем возрасте диспропорционально формируются некоторые суставы. Например, сумка локтевого сустава у ребенка в период до пяти лет растет быстро, кольцеобразная же связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Поэтому резкие движения рук могут привести к подвывиху. А укрепляющие упражнения очень полезны.

У детей 5 - 7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим важно предупредить появление и закрепление плоскостопия. И именно хореография и ритмика обладают большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, ее свод. Считается, что рост мускулатуры становится заметным только после пяти лет. К шести годам у ребенка будут уже хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, если он занимается регулярно. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что он может и умеет выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, то есть менять темп. Но если не уделять должного внимания мелким мышцам и не развивать их специальными упражнениями, то они останутся по-прежнему слабыми. Особенно кисти рук.

Детям относительно легко даются ходьба, бег, прыжки, но они испытывают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. И опять же, именно в хореографии есть большое количество упражнений для пальцев рук. Это, в частности, могут быть элементы среднеазиатских танцев и многие другие движения, которые являются одновременно мощным стимулирующим фактором развития и совершенствования речи в дошкольном возрасте.

Деятельность скелетной мускулатуры в этот период имеет жизненно важное значение. Ведь известно, что у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате хореографических упражнений происходит не трата, а приобретение энергии.

В процессе занятий ритмикой и основами хореографии показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка повышаются. Нужно отметить, что при выполнении этих заданий девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом, в старшей группе детям по-прежнему легче даются движения, где имеется большая площадь опоры.

Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

Благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений, и ребята в пять-шесть лет хорошо подпрыгивают на двух ногах, на одной ноге – как на месте. Так и с продвижением. Если они продолжают заниматься, то в возрасте шести-семи лет им становится доступно упражнений на равновесие.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольников отличаются от таковых у взрослых. Они значительно уже, поэтому так важна правильная организация двигательной активности, ибо, если ее недостаточно, чаще случаются заболевания органов дыхания. Вентиляция легких при выполнении хореографических движений увеличивается в 2 – 7 раз, а при беге, прыжках – еще больше.

Приблизительно с пяти лет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем переходит на более экономичный и эффективный уровень.

Исследования, проводимые М.Антроповой и М.Кольцовой, подтверждают, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей пятилетнего возраста довольно высоки.

Уже в пять лет ребята обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность; внимание относительно устойчиво, но именно в силу этой относительности дети на занятиях быстро теряют темп, ритм, что следует учесть взрослому (педагогу) в своей работе. По мнению известного физиолога академика Н.И.Красногорского, условные рефлексы в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки вначале весьма непрочно.

Память пятилетнего дошкольника обычно развита хорошо. Особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что его сильно взволновало или заинтересовало. И если 3 – 4 года малыш не способен не точное воспроизведение движения по слову или даже по показу педагога, то в пять лет он может адекватно реагировать на слово или слово, сочетающееся с показом. В хореографии требуется обязательный личный показ движений педагогом с их объяснением.

У 5 – 6-летнего ребенка созревают лобные доли мозга, благодаря чему удается управлять своими движениями, действием, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно – торможение.

Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели.

Они осваивают право- и леворукость и могут ориентироваться в направлении движений: вниз, вверх, влево, вправо. При правильной физической нагрузке старший дошкольник в состоянии без особого напряжения заниматься в течение 30 – 35 минут.

Л.Н.Толстой, вспоминая о своем детстве, писал: «...От пятилетнего ребенка до меня только шаг, а от новорожденного до пятилетнего – страшное расстояние...»

Все приведенные выше аргументы оказались убедительными. Чтобы, как уже было сказано, определять возраст пяти лет как наиболее оптимальный для начала занятий основами хореографии.



