

*Дудукалова Л.П.,
инструктор по физической культуре
МДОУ ЦРР-детского сада №10
г. Алексеевки Белгородской области*

Развитие временных пространственных представлений у детей дошкольного возраста посредством ОРУ

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин «**координация**» происходит от латинского **coordinatio** — взаимоупорядочение. От нее зависит каждое движение человека. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Ребенок учится координировать свои действия вплоть до 16-18 летнего возраста, когда прекращается рост.

Движения головы, рук, ног и туловища производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: **одноименными** - движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); **разноименными** - выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Выполняемые движения руками или ногами, могут быть **однонаправленными** (например, обе руки подняты вверх), **разнонаправленными** (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону). Относительно времени движения рук и ног могут быть: **одновременными** (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); **поочередными** (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); **последовательными** - движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая - внизу, они как бы догоняют друг друга). Детям легче всего согласовывать движения, когда они однонаправленные и одновременные.

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме. С целью развития временных ориентировок упражнения целесообразно давать в следующем порядке:

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова воспитателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.).

2. Упражнения в сопровождении музыки.

3. Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз -- руки в стороны», «два -- вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три -- присели», «четыре -- выпрямились»).

4. Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.

Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Из общеразвивающих упражнений наибольшее влияние на развитие ловкости оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. В которых есть быстрая смена позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот или спину, перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть).

2. Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне - при передаче мяча).

3. С некоторыми предметами (мячи, скакалка и пр.). Упражнения на ловкость зависят от наличия двигательного опыта, от уровня координации в выполнении простых, изолированных, а также сложных комбинаций движений. Поэтому в работе с малышами используются лишь некоторые упражнения (например, упражнения с мячами). Быстрые темпы развития моторики у детей позволяют применять эти упражнения в среднем и в старшем дошкольном возрасте.

Координация, ловкость движений невозможны без развития **функции равновесия**, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в неподвижной позе.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.

2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).

3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же - с закрытыми глазами; то же - с задержкой на одной ноге.

4. Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же - в другую сторону; то же - повернуться два раза и т.д.).

5. На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).

Список используемой литературы.

1. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
2. Журналы //Дошкольное воспитание//, 1993г. № 2,3,9; 1996г. №11
3. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. - Утренняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1977г.
4. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер Утренняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1984г.
5. Раевская Е. П., Руднева С. Д. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1991г.
6. Теория и практика физической культуры (Научно-теоретический журнал) №11, 1990г.
7. Физическая подготовленность дошкольников. Сборник научных трудов. М.: - 1988г.
8. Б. Эрбах, У. Польстер Гимнастика круглый год. - Мн.: Полымя, 1984г.
9. Интернет ресурсы.