

ДВИГАТЕЛЬНАЯ СЕНСОРИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА У ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Двигательная сенсорика – это сенсорное развитие детей через движение. В дошкольный период детства продолжают формироваться и развиваться все анализаторы, поэтому сенсорное воспитание считается одним из приоритетных направлений в развитии ребенка. Мысль о наличии двигательного анализатора была высказана еще И.М.Сеченовым, который считал, что «мышечное чувство» не только усиливает все другие ощущения, но и объединяет их, является определяющим при развитии координации движений. Исследования В.М.Бехтерева, Д.Селми, Т.П.Хризман, М.И.Звонаревой доказывают значимость соматосенсорной системы организма, т.к. ее рецепторы расположены в коже, воспринимают прикосновение, давление, вибрацию, тепло, холод, боль, ученые определили, что в эту систему поступают сигналы от проприорецепторов, воспринимающих движение в суставах и мышцах. Поэтому наряду с развитием таких сенсорных систем организма, как зрительной, слуховой, вестибулярной, вкусовой, обонятельной необходимо целенаправленно развивать и соматосенсорную. Из-за отсутствия притока сенсорной информации нервные клетки проекционной коры не развиваются. Для овладения новыми движениями большое значение приобретают уже имеющиеся связи. Поэтому, чем богаче и разнообразнее двигательный режим ребенка, тем легче и правильнее он будет выполнять новые двигательные действия.

Для дошкольного возраста можно выделить девять этапов сенсорики, которые будут определять систему планирования основных видов движений и физических упражнений при проведении физкультурных занятий, утренних гимнастик, побудок после дневного сна и других форм проведения физкультурно-оздоровительной работы.

Принципиально важно, чтобы каждый этап внедрялся только после полного освоения предыдущего этапа. Реализация всех девяти этапов возможна в подготовительной к школе группе.

Этапы двигательной сенсорики

1. *Развитие двигательной памяти у детей* (многократное повторение одного и того же движения или комплекса упражнений, не меняя своего положения в пространстве).
2. *Обострение мышечного чувства* (выполнение отдельных упражнений с закрытыми глазами): стойка на одной ноге с закрытыми глазами; стойка на одной ноге с закрытыми глазами после предварительного выполнения поворотов.
3. *Развитие чувства равновесия* (после полного освоения движения или комплекса дети выполняют его на ограниченной площади опоры - кубик, дощечка):

для младших дошкольников используются предметы шириной на уровне плеч ребенка и не выше 5 см от пола;

для старших дошкольников подбирают предметы не выше 10 см от пола, так, чтобы вся стопа находилась на поверхности дощечки или кубика.

4. *Развитие чувства правильного положения тела* (способствует формированию правильной осанки и укреплению мышц спины) - выполнение упражнений и комплексов с мешочком на голове (вес мешочка определяется возрастом ребенка).
5. *Развитие чувства пространства* (выполнение упражнений и комплексов с предметами разного размера и веса):
 - с мелкими предметами (мячами, кольцами, игрушками, кубиками, гантелями, кистевыми эспандерами и т.д.) в каждой руке;
 - со средними предметами (физкультурное и спортивное оборудование подходящего, т.е. среднего размера);
 - большими предметами (мячами, палками, обручами).
6. *Развитие чувства пространственно-временных характеристик* (выполнение упражнений и комплексов под музыку в разном темпе):
 - разучивание упражнений и комплексов в медленном темпе;
 - выполнение движений с постепенным ускорением;
 - выработка навыка быстрого реагирования на изме-

нения темпа, выполнение движений под музыку в меняющемся темпе.

7. *Развитие пространственной ориентации* - выполнение упражнений и комплексов: в ходьбе, в беге, в положении сидя, лежа на животе, лежа на боку.
8. *Развитие чувства координации* - выполнение упражнений и комплексов;
 - сидя с предметами;
 - лежа с предметами;
 - стоя с мешочком на голове и с предметом;
 - стоя на ограниченной площади с предметом;
 - в ходьбе с предметом;
 - в беге с предметом.
9. *Развитие творчества* (конструирование движений) - на основе знакомых движений ребенок создает движение:
 - придумывание движений с опорой на метод «эмпатии», «аналогии»;
 - выполнение одного и того же движения под музыку с разным темпом придумывание движений с опорой на метод «фантазирования».

Такой подход позволяет ребенку осознанно выполнять упражнения, так как они ему хорошо знакомы, повышает общий эмоциональный настрой детей, вызывает интерес к физической культуре, и позволяет дошкольнику проявить творчество в самостоятельной двигательной деятельности.

Инструктор по физической культуре Беляева Л.А.

