Почернина Ю.В. МБДОУ д\с №33 г. Белгород

Развитие двигательных способностей у дошкольников

Формирование двигательных способностей у детей дошкольного возраста имеет огромное значение для их дальнейшего физического и психического развития. Этот период характеризуется активным освоением новых видов движений, улучшением координации, повышением силовых показателей и развитием выносливости. Именно поэтому педагогам и родителям важно уделять внимание правильному построению процесса физического воспитания.

Основные виды двигательных способностей

1. Координационные способности

Это способность ребенка точно координировать свои движения, своевременно реагировать на внешние раздражители и сохранять равновесие. Дети учатся управлять своим телом, выполняя задания вроде ходьбы по ограниченной поверхности, бросания мяча в цель или балансировки на одной ноге.

2. Скоростные способности

Способность быстро реагировать на стимулы и совершать точные быстрые движения. Играя в догонялки, соревнуясь в беге или участвуя в играх типа "Кто быстрее соберёт игрушки", дети активно развиваются именно в области скорости.

3. Силовые способности

Развитие мускулатуры и улучшение качества выполнения движений зависят от регулярной нагрузки на мышцы. Это достигается посредством спортивных игр с использованием мячей, игрушек, гимнастических снарядов и элементов танцевальных движений.

4. Выносливость

Детям необходимы регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности, такие как продолжительные прогулки, активные игры, плавание, катание на велосипеде. Эти занятия формируют основу для будущего роста и поддержания активного образа жизни.

Методы и средства развития двигательных способностей

Педагогический опыт показывает эффективность нескольких методов:

- Игрового метода: использование увлекательных игровых форм занятий позволяет детям легко освоить базовые движения и укрепить здоровье.

- Соревновательного метода: элемент состязательности мотивирует детей улучшать свои показатели и учиться побеждать трудности.

- Метод повторных усилий: выполнение одних и тех же действий многократно помогает закрепить навыки и повысить уровень физической подготовленности.

Также важное значение имеют разные средства физического воспитания:

- Подвижные игры («Кошки-мышки», «Горелки»), развивающие координацию и реакцию.

- Эстафеты и конкурсы, стимулирующие командную игру и выработку лидерских качеств.

- Гимнастика и акробатика, помогающие развить гибкость и устойчивость.

- Спортивные секции (гимнастика, танцы), позволяющие углубленно заниматься определенными видами спорта.

Как организовать занятия?

Занимаясь физическим воспитанием дошкольника, важно соблюдать ряд правил:

- Создавать условия для разнообразной двигательной активности ежедневно.

- Проводить занятия в игровой форме, учитывая интересы ребёнка.

- Постепенно увеличивать сложность заданий и продолжительность нагрузок.

- Обеспечивать безопасность на занятиях и следить за состоянием здоровья ребёнка.

Кроме того, педагоги и родители должны помнить, что физическое воспитание тесно связано с эмоциональным благополучием малыша. Положительная атмосфера, поддержка взрослых и радость от побед делают процесс развития приятным и эффективным.

Таким образом, развитие двигательных способностей у дошкольников является важнейшим элементом общего образования. Правильная организация педагогического процесса позволит ребенку успешно подготовиться к школьному этапу жизни, сформировать крепкое здоровье и заложит фундамент для дальнейших успехов в спортивной сфере.