DOI: 10.17117/na.2015.11.02.185

Поступила (Received): 23.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.185.pdf>**Кленьшина Т.С.****Роль подражательных упражнений в обучении
детей дошкольного возраста прыжкам****Klenshina T.S.****The role of exercise a imitative learning preschool children jumping**

В статье обосновывается необходимость обучения детей различным движениям. Описана методика обучения детей прыжкам, как одного из сложных типов движений. Отдельно рассмотрена роль подражательных упражнений в обучении детей дошкольного возраста прыжкам

Ключевые слова: прыжок, обучение прыжкам, подражательные упражнения

The necessity of teaching children to various movements. A method for teaching children jumping as one of the most difficult types of movement. Separately consider the role of exercise a imitative learning preschool children jumping

Key words: jump, jump training, imitative exercise

Кленьшина Татьяна Сергеевна

Инструктор по плаванию

Детский сад №5 «Радуга»

г. Климовск, ул. Победы, 12 А

KlenshinaTatyana Sergeevna

Swimming instructor

Kindergarten №5 "Rainbow"

Klimovsk, Pobedy st., 12 A

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении [3].

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей.

Одной из задач физического воспитания является развитие у детей основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания. Эти движения составляют важную, жизненно необходимую основу для общего развития ребенка. Они помогают ему знакомиться с окружающим миром, активно воспринимать его, обогащать свои представления о нем. Движения оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие детей.

Обучение детей движениям должно быть направлено, прежде всего, на формирование простейших навыков основных, жизненно необходимых детям движений. За время пребывания в детском саду нужно научить детей правильно ходить, бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, метать вдаль и в цель, лазать, сохранять равновесие. Воспитатель стремиться к тому, чтобы движения детей становились более согласованными, ловкими, свободными, чтобы дети без особых усилий могли целесообразно применять их в разнообразных условиях.

Е.А. Аркин отмечал, что под воздействием упражнений в основных движениях совершенствуется не только строение тела, функциональные возможности организма, но и изменяется характер ребенка. Свободные, раскрепощенные движения порождают свободу личности, воспитывают смелость и решительность, раскованность и активность поведения, доброжелательные отношения со сверстниками. Правильно организованные основные движения укрепляют как тело, так и душу ребенка, научают владеть собственным поведением, эмоциями, чувствами, что, по мнению Е.А. Аркина, является одним из высших проявлений воли.

А.И. Быкова пишет: «Прыжок – один из видов основных движений – относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. В прыжках нет повторяющихся фраз: каждый прыжок представляет собой одно законченное, протекающее в определенной последовательности движение».

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм детей. Они способствуют развитию всех основных групп мышц, связок, суставов, особенно ног.

Проблемой обучения детей прыжкам занимались И.А. Быкова, И.И. Сергеева, С.Я. Лайзане, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева и др, исследования специалистов в области физического воспитания подтвердили необходимость обучения детей дошкольного возраста прыжкам [1].

Чтобы дети научились правильно выполнять прыжки, требуется большая и довольно длительная работа в этом направлении. Большое значение при обучении детей прыжкам имеют так называемые игровые приемы (имитация движений, образность их, сюжетность заданий и прочее).

Игра занимает большое место в жизни ребенка-дошкольника, поэтому нужно использовать все ее стороны, которые могут оказать помощь в обучении детей движениям.

А.В. Яковлева, Р.А. Юдина считают, что подражательные движения имеют большое значение для обучения детей дошкольного возраста разнообразным

видам движений и игровым упражнениям. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений, спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и др. [4].

Это самый доступный для детей способ восприятия любой двигательной деятельности.

Образно-подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и пространстве, внимание, фантазию и др.

С помощью подражательных движений дети достигают высоких результатов, тем самым, реализуя свой двигательный потенциал, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползания, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Ознакомление детей с подражательными движениями начинается с раннего возраста в упрощенной форме, с постепенным усложнением техники выполнения, с эмоциональной передачей характера образа (мимика, движения всего туловища, темп, характер передвижения и др.)

Л.В. Яковлева пишет: «Знакомя ребенка с каким-либо подражательным движением, ему не только показывают точную технику, эмоционально передают характер, образа, но и предлагают сделать так же. Это вызывает у него интерес и желание подражать. Приемы показа подражательных движений могут быть разными, это зависит от сложности того или иного движения, образа. Например, можно сначала назвать образ, а потом показать подражательное движение и попросить детей угадать образ. Показ сопровождать объяснением того, как двигаются при этом разные части туловища. Например, лягушка передние лапки (руки) ставит рядышком между ног, а задние лапки (ноги) расставляет широко. У лягушки передние лапки (руки) как бы убегают вперед, а задние (ноги) прыжком догоняют их».

С выполнением подражательного движения на спортивных снарядах название образа не изменяется; например, подражая кенгуру, дети выполняют прыжок с высоким подниманием колен к груди. Затем это движение используется при спрыгивании с высоты [2].

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы подтверждает необходимость использования подражательных упражнений для обучения детей шестого года жизни прыжкам.

Достоинство подражательных упражнений заключается в том, что они вызывают у детей повышенный интерес, положительные эмоции, помогают концентрировать внимание на учебной задаче, которая становится не навязанной извне, а желанной, личной целью. Еще одна особенность заключается в том, что от ребенка требуется полное вхождение в игровую ситуацию. Следовательно, и педагог должен играть с детьми и отказаться от прямого обучающего воздействия, замечаний, порицаний

Список используемых источников:

1. Быкова А.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. М.: Просвещение, 1995.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М.: Просвещение, 1998.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1986.
4. Яковлева Л.В., Юдина Р.А Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003

© 2015, Кленьшина Т.С.

*Роль подражательных упражнений в обучении
детей дошкольного возраста прыжкам*

© 2015, Klenshina T.S.

*The role of exercise a imitative learning preschool
children jumping*