**Развивающая работа с моторно-одаренными детьми**

**в кружковой работе.**

Мелеева С. П., руководитель физического воспитания

ГУО «Санаторный детский сад № 29 г. Молодечно»

Для воспитания физических качеств у воспитанников дошкольного возраста необходимо учитывать не только влияние физических упражнений на организм, но и особенности индивидуального развития, поскольку эффективность физического воспитания по развитию физических качеств зависит не только от правильно подобранной методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных особенностей развития. Практика показала, что различные физические качества у воспитанников дошкольного возраста развиваются неодновременно и неравномерно, что определяет возможность целенаправленного воспитания физических качеств у воспитанников в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной прирост.

Для определения оптимальных возрастных периодов для целенаправленного воспитания физических качеств у воспитанников дошкольного возраста опираются на критические периоды развития, которые характеризуются высокой степенью чувствительности к специфическим внешним воздействиям, влияющим на онтогенез каждого человека.

В сентябре месяце 2011 года провела контрольные занятия, в которых приняло участие 36 детей старшего дошкольного возраста. Результаты тестирования физической подготовленности выявило 2 детей с высоким уровнем развития. Нелегко было определиться с выбором направления работы по развитию физических качеств у воспитанников, решаемых в процессе физического воспитания.

В программах «Пралеска», «Физкульт - Ура!» по физическому воспитанию в УДО указаны различные виды ходьбы, бега, прыжка и бросков, ловли, лазания, перечень подвижных игр, ОРУ для освоения их дошкольниками. Тем не менее, проблема развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста является мало изученной. В современных педагогических технологиях этой проблеме не уделяется должного внимания, используемые физические упражнения лишь косвенно влияют на развитие этого психофизического качества.

Воспитание психофизических качеств, важнейшим из которым является гибкость - необходимое условие полноценного физического развития. Гибкость - в научно методической литературе определяется как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, и зависит от эластичности мышц и связок, а также определяет пределы амплитуды движений.

Упражнения на подвижность в суставах позволяет сделать мышцы более эластичными и упругими, увеличить мобильность суставов, что способствует развитию координации, ловкости, быстроты, выносливости. По развитию гибкости определяется биологический возраст человека.

**Почему же именно в дошкольном возрасте так важно развивать гибкость?**

* Развитие гибкости начинает интенсивно развиваться с шестилетнего возраста, причем это происходит почти в два раза эффективнее, чем у школьников.
* В старшем дошкольном возрасте увеличивается амплитуда движений во всех суставных сочленениях.
* У детей данного возраста мышечно-связочный аппарат характеризуется большой растяжимостью.
* Дифференцируются процессы напряжения и расслабления действующих мышц,
* Развивается в связи с интенсивным морфофункциональным созреванием коры головного мозга способность ребенка осваивать сложную программу действий.

Проблема развития гибкости у воспитанников 5-6 лет показалась мне интересной. И я решила развивать ее через кружковую работу «Маленькие йоги». Развитие гибкости будет эффективнее, если использовать систему статических упражнений по развитию гибкости в процессе кружковой работы в дополнение к основным занятиям по физической культуре.

Физическая подготовленность моторно-одаренных детей может осуществляться так, чтобы при разностороннем воспитании физических качеств до 30% времени двигательной активности было направлено на акцентирование развития того физического качества, которое находиться в ускоренном периоде возрастного развития.

**Была определена цель:**

* через использование элементов хатха-йоги развивать гибкость детей;
* формировать положительные эмоции и чувства;
* воспитывать оптимистическое мироощущение, ответственность за здоровье.

**Поставлены следующие задачи:**

* снизить заболеваемость;
* развивать функциональные возможности организма, обеспечивающие гармоничность телосложения, физическую и умственную работоспособность, при помощи асан поддерживать здоровое состояние позвоночника тем самым сохраняя и развивая гибкость суставов;
* создавать положительный психологический настрой.

Был составлен перспективный план работы кружка «Маленькие йоги». Занятия планировались во второй половине дня, 2 раза в неделю. Разработана структура занятий кружка на основе рекомендаций А. Липень «Детская оздоровительная йога».

Первая часть занятий – подготовительная. Ее цель: общая разминка, разогрев мышц.

Вторая часть – основная. Состоит из комплекса упражнений на развитие гибкости.

Третья часть – подвижная игра с элементами статических упражнений.

Время удержания поз начинали с 3-х секунд, постепенно увеличивая до 10 секунд максимально.

Использовали упражнения для развития гибкости разных групп мышц, например:

для развития гибкости плечевого и локтевого сустава — упражнения «Пальма», «Замок», «Орел», «Дерево», «Корова»;

для развития гибкости позвоночника — упражнения «Лук», «Змея», «Кошка», «Индеец в дозоре», «Лодка», «Аист», «Кольцо», «Верблюд», «Ёжик»;

для развития тазобедренного и коленного сустава — упражнения «Дерево», «Глубокий выпад вперед», «Глубокий выпад в сторону», «Бабочка», «Перекладина», «Лягушка».

Дети 5-6 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенном, поэтому объяснения давались точные и краткие.

На этапе углубленного разучивания упражнений использовали приемы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность, основанные на непосредственной помощи взрослого, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение тела.

С целью контроля и коррекции положения тела при выполнении статических упражнений на этом этапе применялись различные предметы и пособия (гантели, набивные мячи, обручи, детские стулья), а также предлагала детям выполнять некоторые упражнения в парах. При выполнении статических упражнений в парах один ребенок должен был рассказать, как выполняется упражнение, а другой — выполнить его по описанию, при этом дети побуждались к взаимному контролю и оценке.

Для объяснения детям понятия гибкости, а также в целях создания положительного эмоционального отношения к выполнению упражнений, заинтересованности в выполнении упражнений, осознанности выполнения статических упражнений проводились беседы о позвоночнике, мышцах, суставах с рассматриванием иллюстраций.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности детей количество упражнений в серии дифференцируется. При этом необходимо соблюдать ряд методических требований: перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть» организм, чтобы избежать травм; преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях; плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти; амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы; между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Необходимо отметить, что развитие гибкости – это процесс, который связан с достаточно сильными болевыми ощущениями. Поэтому следует очень аккуратно и методически правильно проводить эти упражнения.

Использование детьми статических упражнений в процессе самостоятельной двигательной деятельности позволяет поддерживать достигнутый уровень гибкости. Для повышения интереса к выполнению статических упражнений для большинства из них было придумано словесное сопровождение:

ВОИН АИСТ

Крепость во мне, Аист с нами прожил лето

Смелость во мне, А зимой гости он где-то

Крепко стою я Аист к нам летит весной

На этой земле. Аист помнит дом родной.

Педагог читает стихотворение, предлагая отгадать, о каком упражнении идет речь, и выполнить его. Внесение проблемной ситуации в двигательную деятельность, связанную с выполнением статических упражнений, позволяет ребенку самостоятельно осмыслить, представить упражнение, что, в свою очередь, способствует сознательному усвоению и закреплению в памяти. Успешное овладение новыми формами движений укрепляет уверенность детей в своих силах, формирует у них положительное отношение к занятиям физической культурой.

Повторное тестирование показателей гибкости разных суставов подтвердило эффективность апробированной методики обучения статическим упражнениям и показало их положительное воздействие на воспитание этого психофизического качества.

Использование отобранных статических упражнений значительно расширяет двигательный опыт, резерв условно-рефлекторных связей детей шестого года жизни, на основе которых легче и быстрее развиваются не только гибкость, но и другие психофизические качества, повышается уровень физической подготовленности.

Занятия в кружке «Маленькие йоги» положительно влияют на развитие гибкости у детей дошкольного возраста, а также имеют более выраженный оптимизирующий эффект по сравнению с традиционными занятиями физической культурой.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Горькова, Л. Г. , Обухова, Л. А. «Занятия физической культурой в ДОУ» - М.:-2005.

2. Волкова,О.А., Волкова, Е. А. «Веселая йога. Специально для детей» - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008.

3. Ермак, Н. Н. «Занимаемся, играя». - Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2006.

4. Игнатьева, Т. «Йога на каждый день» - СПб.: Питер, 2007.

5. Маханева, М. Д. «Воспитание здорового ребенка» - Москва, 2000.

6. Моргунова, О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - Воронеж, 2005.

7.«Пралеска». Программа дошкольного образования. – Минск, НИО «Аверсев», 2007.

8. Шишкина, В. А. «В детский сад – за здоровьем» - Минск: «Зорны верасень», 2006.