

Применение нетрадиционных средств физических упражнений, в формировании двигательных и умственных способностей детей дошкольного возраста

Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности. Потребность в движении - одно из общебиологических свойств развития организма, играющая важную роль в жизнедеятельности и формировании двигательного опыта на всех этапах его развития. Двигательная активность детей дошкольного возраста индивидуальна и зависит от многих физиологических факторов, уровень которых в значительной мере обуславливается возрастными особенностями. Возрастные особенности развития организма детей дошкольного возраста на прямую зависят от их физической активности в режиме физкультурных и спортивных занятий в рамках дошкольного учреждения.

Необходимым условием на наш взгляд в оптимальном овладении умениями и навыками двигательных упражнений, предлагаемым учебной программой согласно ФГТ, является достаточность двигательной активности в течение пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

При оптимальной двигательной активности достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей организма. Для оптимального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень двигательной активности. Для этого физкультурное занятие должно соответствовать главному принципу - оздоровительной направленности, прежде всего в организации двигательной активности.

Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых в процессе регламентированного и нерегламентированного видах деятельности детей дошкольного возраста. Регламентируемая двигательная активность представляет собой суммарный объём специально избираемых двигательных действий воздействующих на организм: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, физкультминутки и так далее, нерегламентированные двигательные действия включают в себя спонтанное выполнение какого-либо движения: бег, прыжки, игра и другие виды деятельности. Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основой их является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Образовательную роль двигательных умений впервые подробно рассмотрел П. Ф. Лесгафт. Исследования в области физической культуры, психологии и педагогики показывают, что физическое воспитание способствует развитию

логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.

Для более качественного расширения двигательного опыта в обучении навыкам и умениям двигательных действий, используемых в учебном процессе, является многообразие специфических и неспецифических методов воздействия на организм детей дошкольного возраста. Одним из приоритетных направлений в освоение двигательных навыков и умений все большую популярность набирает двигательная активность, стимулирующая развитие мозга посредством координационных движений, направленных непосредственно на развитие необходимых психомоторных функций.

Уровень интеллектуального развития детей дошкольного возраста в определенной степени зависит от суммарного количества нервных связей между структурами головного мозга и его кровообращением. Таким образом, движение – это не только жизнь, но и интеллект, так как опыт получения новых двигательных действий напрямую взаимосвязан с реакцией организма на зрительные и слуховые функции, которые в свою очередь отвечают за приведение в движение мышечную систему человека .

Разработана нейрогимнастика была более сорока лет назад американским психологом Пол Деннисоном, а в начале 90-х годов прошлого века совместно с доктором Гейл Деннисоном была создана программа «Гимнастика Мозга», посвященная естественному развитию человека и методике активации созданных природой механизмов работы мозга посредством физических движений тела. Важнейшая роль тела в процессе учения уже отчетливо доказана многими научными исследованиями. Чем подробнее учёные рассматривают сложные связи, существующие между мозгом и телом, тем отчетливее выявляется главное: движение необходимо для учения. Движение пробуждает и активизирует многие умственные способности .

Пол и Гейл Деннисоны выявлены два типа движений:

– движение, пересекающее среднюю линию тела, которые связаны между собой одной мыслью и двигательным действием, что способствует оптимизации работы нервной системы и обучению двигательным умениям навыкам;

– механизмы, разъединяющие мысль и двигательное действие, относятся как правило к одностороннему типу движения тела, которое требует сосредоточенности, концентрации сознания.

Комплексы упражнений нейрогимнастики мелкой моторики, зрительно-моторной координации и другие, на наш взгляд, наилучшим образом способствуют развитию и освоению аналитико-синтетического потенциала не только головного мозга, но и играют положительную роль в приобретении

умений и навыков двигательных действий. Нейрогимнастика включает в себя комплексы упражнений, связанные с дыханием, гибкостью и другими, в освоении которых заложено развитие головного мозга для улучшения скорости переработки информации. Каждое из упражнений для головного мозга, на начальном этапе приобретения любого навыка используется механизм разъединения мысли и движения. Затем, когда наступает этап автоматизации, он уступает место механизму объединения мысли и движения.

Регулярные занятия нейрогимнастики помогают наиболее рационально формировать физические умения и навыки, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, в соблюдение равновесия, подвижности, ловкости двигательных действий организма. По мере овладения упражнениями, ребенок становится более уверенным в себе. Также такие тренировки позволяют усовершенствовать эмоциональные навыки, сделать ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, научить его проявлять свои творческие способности в процессе занятий физической культурой. Кроме того, нейрогимнастика является одним из способов профилактики в проявления нарушений двигательных действий. Таким образом, нейрогимнастика способствует улучшению психического и физического развития детей дошкольного возраста.