

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 114»  
г Сыктывкар

**Мастер – класс на тему:  
«Оптимизация двигательной функции ребенка»**

Воспитатель: Холопова А.Б.

Сыктывкар 2018г.

**Цель: Обучить педагогов определять индивидуальные двигательные особенности ребенка и учитывать их при развитии основных двигательных качеств.**

Задачи:

- Познакомить педагогов с технологией развития двигательных качеств ребенка по программе М.Л.Лазарева «Здравствуй»;
- Развивать умения и навыки тестирования, развития и коррекции двигательных качеств ребенка.
- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

Материалы: мультимедийное сопровождение, памятка для педагогов «Способы тестирования, развития и коррекции двигательных качеств ребенка», игровые пособия для тестирования двигательных качеств ребенка.

### *Ход мастер - класса:*

«Движения составляют главный источник здоровья, бездействие есть могила здоровья, движения могут заменить лекарства, между тем как всевозможные лекарства вместе взятые никогда не могут заменить движений»

Г.Тиссо

### **Актуальность проблемы**

**Воспитатель:** Априорным считается мнение о несомненной пользе физкультуры, о необходимости максимального увеличения числа физкультурных занятий в течение недели в детском учреждении. Выскажем свою точку зрения по поводу некоторых проблем, возникающих в процессе неправильного проведения физкультурных занятий и отсутствия диагностики двигательных качеств.

Вспомните свое школьное детство. Все ли в вашем классе любили физкультурные занятия? Как вы думаете. Почему?

Во – первых, движение является реализацией внутренних потребностей, мотивов, оно должно быть эмоциональным, адекватным состоянию организма. Разрыв двигательной активности и активности психоэмоциональной приводит к обесцениванию сущности движения. Организм не получает требуемой психоэмоциональной разрядки, и движение превращается в механический акт.

Во вторых. Каждый ребенок обладает своим типом двигательной активности. Невыявление этого типа и навязывание несвойственного типа

движения приводит к тому, что у ребенка возникает неприязнь к движению, а часто и к двигательной активности вообще. Увеличение количества физкультурных занятий, которые не являются для ребенка необходимой для его организма психоэмоциональной разрядкой, не совпадают, не соответствуют его типу двигательной активности, может привести к резко отрицательным последствиям, стать источником длительного стресса, способствующего неприязни к движениям.

С группой детей 5 – 6 летнего возраста (15 человек) проводились различные занятия, после которых была физкультура. Цель исследования – выявить, после какого занятия двигательная активность детей максимальна.

Были апробированы следующие варианты:

1. Музыкальное занятие, физкультура;
2. математика, физкультура;
3. рисование, физкультура.

Наибольший эффект двигательной активности был отмечен в 3–м варианте (эмоции, рожденные в процессе рисования, требовали реализации в движении). Этот пример является иллюстрацией того, что двигательная активность не может рассматриваться изолированно от других видов занятий.

Другой пример. У ребенка «силовой тип» двигательной активности, и он любит поднимать тяжести, бороться, а его отдают в фигурное катание. Возникает эффект отторжения.

Представим: на диагностике выяснилось, что у ребенка П. очень плохая реакция (больше 90 см. при тестировании). Воспитатель что-то рассказывает детям. Ребенок П. будет улавливать далеко не все слова. И когда воспитатель скажет третье слово, ребенок уловит лишь первое. Вот начало всех проблем у данного ребенка. И пока его двигательное качество – реакция – не улучшится, он будет отставать по всем образовательным дисциплинам и раздражать всех своей медлительностью.

Другой пример: у ребенка плохая координация движений (что является

одним из признаков слабой координации в деятельности правого и левого полушарий мозга). В процессе чтения, когда требуется координация работы полушарий при работе правого и левого глаза, особенно в центре строки, у такого ребенка будут возникать неприятные ощущения, и он, скорее всего, откажется читать. Иными словами, **многие психические качества базируются на двигательных, поэтому без четкой диагностики и коррекции двигательных качеств психическое развитие не может быть успешным.**

### Теоретическая часть:

**Воспитатель:** Какие двигательные качества вы можете назвать?

Существует семь двигательных качеств:

- **Координация** – умение согласовывать движения различных частей тела;
- **Реакция** – умение быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- **Гибкость** – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении;
- **Прыгучесть** – способность высоко прыгать и задерживаться в воздухе в момент прыжка;
- **Скорость** – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время;
- **Сила** – степень напряжения мышц при их сокращении; способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.
- **Выносливость** – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

**Двигательные качества во многом определяют личностные особенности  
детей дошкольного возраста:**

Двигательные качества	Психические проявления	
	Высокий уровень двигательных качеств	Низкий уровень двигательных качеств
Координация	Очень аккуратный	Всё валится из рук
Реакция	Все «схватывает на лету»	Плохо понимает обращение, речь замедленна
Гибкость	Умение ладить с людьми	Упрямство
Прыгучесть	Яркость мышления	Неумение оригинально мыслить
Скорость	Все делает быстро, с удовольствием	Медлительность, «копуша»
Сила	Сильная воля, настойчивость	Безволие
Выносливость	Хорошая работоспособность	Плохая работоспособность

**Практическая часть:**

Чтобы научиться тестировать двигательные качества ребенка, я предлагаю вам расположиться свободнее и протестировать свои двигательные качества.

**РЕАКЦИЯ:** измеряется с помощью палки (длиной 1 метр и диаметром 1 см), на которую нанесена сантиметровая разметка. (Мастер раздает присутствующим готовые пособия для измерения реакции). Нужно согнуть в

локте руку и расположить её вдоль края столика, ладонь располагается ребром на краю опоры, при этом кончики пальцев чуть – чуть выступают над краем поверхности. Расстояние между указательным и большим пальцем – не менее 5 см. палку в вертикальном положении (расположение разметки снизу вверх) расположить нижним краем чуть выше кисти и не позднее чем через 5 сек. без предупреждения отпустить. Тестируемый ловит палку, фиксируется отметка по верхнему краю указательного пальца. Единица измерения – сантиметры.

*Присутствующие измеряют реакцию друг друга и фиксируют результаты.*

Реакция очень хорошо развивается в настольном теннисе, в спортивных играх с мячом.

**КООРДИНАЦИЯ:** Этот вид диагностики включает три компонента, по результатам которых определяется средняя оценка.

1. Ребенок подбрасывает и ловит мяч. Оценивается по схеме: «плохая отметка – средняя отметка – хорошая отметка»
2. В течение 30 секунд ребенок марширует по кругу. Оценивается по тому же принципу.
3. В течение 60 секунд ребенок танцует. Оценивается по тому же принципу.

Для развития координации движений полезно заниматься гимнастикой и хореографией, а также всеми видами танцевального искусства. Необходимо учитывать, что легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны дошкольникам поочередные движения; самые сложные, доступные лишь детям старшего дошкольного возраста, разноименные и разнонаправленные движения.

**ПРЫГУЧЕСТЬ:** Встать кончиками пальцев ступней у стартовой отметки, ноги на ширине, равной двум стопам; приготовиться к прыжку и прыгнуть вперед как можно дальше. Фиксируется отметка сантиметровой ленты на уровне ближней к старту пятки ребенка. Единица измерения – сантиметры.

*Присутствующие измеряют прыгучесть друг друга и фиксируют результаты*

Это физическое качество развивается во время занятий лёгкой атлетикой, а также во время подвижных игр с прыжками таких, как «Лягушки и цапля», «Удочка», «Волк во рву», «С кочки на кочку» и др.

**ГИБКОСТЬ:** И.П. – сидя. Садимся на пол без обуви. Прямая линия между пятками соответствует отметке «0». Не сгибая коленей. Делаем максимальный наклон вперед. Измеряется расстояние от отметки «0» до положения кончиков пальцев при максимальном наклоне вперед.

*Присутствующие измеряют гибкость друг друга и фиксируют результаты.*

Гибкость развивается с помощью различных растяжек, упражнений из гимнастики йогов.

**.СКОРОСТЬ:** Необходимо определить время, за которое ребёнок преодолеет расстояние в 10 метров с ходу. Показания секундомера фиксируются. Единица измерения – секунды.

Скорость развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены убегать с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

**СИЛА:** Сила левой и правой руки измеряются с помощью ручного динамометра. И.П. стоя. Динамометр берется в руку шкалой в сторону большого пальца. Рука вытягивается вперед, прямо, ладонью вверх. В таком положении с силой сжать ручку прибора. Показания зафиксировать. Единица измерения – килограммы.

*Присутствующие измеряют динамометром силу левой и правой руки. и фиксируют результаты.*

Для развития этого двигательного качества необходимы упражнения с гантелями, эспандером, занятия атлетикой. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

**ВЫНОСЛИВОСТЬ:** И.П. – стоя, ноги на ширине двух стоп, руки за головой. Сделать за 30 секунд максимальное количество приседаний.

*Присутствующие измеряют выносливость и фиксируют результаты.*

Чтобы тренировать у детей это двигательное качество необходимо применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках. Очень полезно заниматься плаванием, катанием на велосипеде, туризмом, ритмической гимнастикой.

При построении двигательных комплексов должны учитываться возрастные особенности детей. Так с дошкольниками отработка двигательных качеств проводится в виде сюжетных игр. Например, для

развития координационного качества используется игра «Регулировщик» и т.п. Игры включаются в комплексы ритмической гимнастики.

Мастер предлагает вниманию присутствующих таблицу и предлагает совместно заполнить последний столбик таблицы:

**«Способы тестирования, развития и коррекции двигательных  
качеств ребенка»**

Двигательные качества	Двигательные тесты	Способы развития и коррекции	Виды животных для имитации
Координация	Танцевальность, игры, ходьба	Гимнастика	Обезьяна
Реакция	Палка с сантиметровыми насечками (поймать палку)	Игры, настольный теннис	Кошка и мышка
Гибкость	Достать пальцами рук до пальцев ног (линейка)	Гимнастика, растяжки	Змея
Прыгучесть	Прыжок с места	Лёгкая атлетика	Кузнечик
Скорость	Бег на 30 метров	Лёгкая атлетика (спринт)	Заяц
Сила	Кистевая динамометрия (правая, левая)	Атлетика, гантели, эспандер	Медведь, слон, лев
Выносливость (скоростная)	Скоростные приседания (30-60 сек.)	Циклические виды (плавание, ритмическая гимнастика, велосипед, туризм)	Лошадь

Изучение двигательных качеств ребенка (скорость, реакция, координация, прыгучесть, гибкость, выносливость, сила) позволяет выделить набор индивидуальных двигательных особенностей, которые в совокупности определяют двигательный тип ребенка, позволяющий осуществить индивидуальный подход в оздоровлении. Выделим следующие **двигательные типы ребенка:**

- **взрывной** (высокие показатели по скорости, реакции);
- **циклический** (высокие показатели по выносливости);
- **пластический** (высокие показатели гибкости);
- **силовой** (высокие показатели по силе).

Дети со взрывным типом двигательной активности предпочитают быстрое, короткое движение, непродолжительное по времени.

Дети циклического типа двигательной активности склонны к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длинные дистанции)

. Дети с пластическим типом предпочитают мягкие, плавные движения.

Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки. Названные типы, естественно, не исчерпывают всех возможных вариантов двигательной типологии, однако позволяют более целенаправленно, с учётом индивидуальных особенностей подбирать то или иное упражнение, так как двигательные типы связаны с темпераментом и психологическими особенностями детей.

Весёлый смех – это здоровье.

Стройная фигура – это здоровье.

Светлый ум – это здоровье.

Реакция, координация, гибкость – это все здоровье.

В любом из этих качеств можно стать чемпионом и в 3, и в 103 года.  
Каждый может найти в себе какую – то способность и реализовать её, так как  
нереализованные способности и таланты – это и есть начало заболевания.

**Желаю вам успехов и побед над собой ибо здоровым может и должен  
быть каждый!**

### **Рефлексия**

Возьмите чистые листочки бумаги и поделитесь, пожалуйста, своими  
впечатлениями о мастер – классе.

***Используемая литература:***

1. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. - М.; Академия здоровья; 1997. – 376 с. – 3000 экз. - ISBN 5-7695-0160-X .
2. Лазарев М.Л. Предшкольный курс «Здравик»: программа для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2008. – 32 с. – 1000 экз. - ISBN 978-5-346-00940-5.
3. Лазарев М.Л. Здравствуй!: предшкольная подготовка: учебно – методическое пособие для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2007. – 279 с. – 3000 экз. - ISBN 978-5-346-00745-6.
4. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателей подготовительной к школе группы. - 2-е изд., доработанное. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с., ил. – 515000 экз.
5. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для учащихся пед. училищ. – 3-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с., ил. – 275000 экз.
6. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителя физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. – 416 с., ил. – 1300 экз. – ISBN 5-89814-315-7.