

*студент, Башкирский государственный университет,*

*Россия, г. Стерлитамак*

***Шамсутдинов Ш.А.***

*Башкирский государственный университет*

*Россия, г. Стерлитамак*

**БАЛАНСИР, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: Что такое координация, равновесие и баланс? В этой статье мы раскроем данные понятия, а так же познакомим вас с различными упражнениями на балансире.

Данная статья будет полезна для воспитателей и инструкторов по физической культуре в ДОУ.

Ключевые слова: координация, координационные способности, равновесие, физическая культура, баланс, упражнения на баланс.

***Amirkhanova K.N.***

*Student, Bashkir State University,*

*Russia, Sterlitamak*

***Shamsutdinov Sh.A.***

*Bashkir State University,*

*Russia, Sterlitamak*

**BALANCER AS A MEANS OF DEVELOPING THE  
COORDINATION ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN**

Annotation: What is coordination, balance and balance? In this article we will reveal these concepts, as well as introduce you to various exercises on the balance beam.

This article will be useful for educators and physical education instructors in preschool.

Keywords: coordination, coordination abilities, balance, physical culture, balance, balance exercises.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Двигательно-координационные способности – это способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4—6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая.

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. [3]

Чувство равновесия играет очень важную роль в жизни каждого человека поэтому развивать равновесие у детей начинаем с ранних лет.

Лучшее время для развития равновесия, это дошкольный возраст, и где как не саду дети проводят большое количество времени.

Значимость воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста объясняется четырьмя основными причинами [1]:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям.

2. Только сформированные координационные способности необходимое условие подготовки детей к жизни, труду.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей — гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

На занятиях по физической культуре создаются условия при которых задания выполняются на ограниченной площади опоры. Наиболее сложным, но в то же время эффективным средством для развития равновесия является балансирование, и одним из средств, является, балансир.

Баланс – способность к сохранению неизменной позы в статистических и динамических упражнениях, на ограниченной, подвижной опоре, при действии ускорений. [2]

С помощью заданий выполняемых на балансирах, можно решать оздоровительные задачи направленные на укрепление мышечного корсета детей, формирование у них правильной осанки.

Преимущества балансира:

- Укрепляют глубокие мышцы - стабилизаторы;
- Повышают стабильность позвоночника и суставов;
- Улучшают координацию движений;
- Позволяют быстрее реагировать в критической ситуации;
- Понижают риск травм;
- Сохраняют плавность и красоту движений.

Работа начинается на деревянном балансирах, более простом и устойчивом. На первом этапе, выполняется обычная ходьба по балансиру, ребенок имеет возможность почувствовать положения тела на качающейся платформе.

Для равновесия – руки в стороны, шаг с одного края платформы – пережат, на другой край платформы. На начальном этапе, задания выполняются с подстраховкой инструктора и воспитателя. На одном занятии используется 3-4 повторения этого упражнения, чередуются с ходьбой по массажным дорожкам и прыжками.

Следующий этап – умение стоять на балансирах и сохранить равновесие при покачивании. Ребенок встает на край балансира, руки в стороны, на 4 счета выполняем равновесие, на 4 покачивание.

В старшей и подготовительной группе задание усложняется – приседать на балансирах.

Упражнения с мячом на балансирах: перебрасывание, отскок мяча об пол, поймать – перебросить.

Таким образом, в процессе занятия на балансирах происходит тренировка мелкой мускулатуры глубоких мышц организма начинается наиболее эффективная работа мышечно - связочного аппарата и развитие координационных способностей. В условиях когда ребёнок пытается сохранить равновесие стоя на балансирах происходит неравномерное напряжение мелких мышц связок стопы в результате чего происходит укрепление и правильное формирование свода стопы.

Список литературы:

1. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985 – 210 с.
2. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учебное пособие/Е.В.Кузьмичева.-: Физическая культура.-2008.- 112 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 – с.130