**Повышение уровня двигательной активности детей дошкольного возраста средствами занятий упражнениями спортивного УШУ**

Дмитриев Д.В., педагог дополнительного образования, руководитель Клуба восточных единоборств «Файтайгер»

МБУДО «Дворец творчества детей и молодежи» г.Ангарск

Рост требований, предъявляемых обществом к личности ребенка, среди которых ранние сроки начала обучения, усложнение образовательных программ, определяет необходимость в своевременном выявлении пограничных состояний физической интеллектуальной ипсихической недостаточности современных дошкольников.

В раннем возрасте формируются основные функции детского организма, основы здоровья, высокой умственной и физической работоспособности. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. (М.А.Рунова)

По мнению Н.И.Бочаровой, Н.О.Березиной и других исследователей, двигательная активность (ДА) является средством физического, интеллектуального и нравственно-волевого развития.

Двигательная активность для развития психики и интеллекта ребенка чрезвычайно велика она не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

По мнению Б.Н.Минаева, Б.М.Шиян, не все дети 7-летнего, а особенно 6-летнего возраста физически и психологически готовы к школьному режиму и обучению. У детей, начинающих обучение раньше 7 лет, трудности адаптации возрастают. Среди 7-летних детей число, не обладающих функциональной готовностью к школе колеблется от 0 до 14,7%, а среди 6-летних – от 10 до 50%. К показателям, на основании которых можно судить о степени функциональной готовности детей к обучению, относятся уровни развития психики, здоровья и моторики. Развитие моторики определяет соматическую зрелость, адаптацию к школьным нагрузкам.

Современные шестилетки отличаются недостаточной физической подготовленностью, низким уровнем работоспособности, низкой устойчивостью внимания, быстрой утомляемостью, преобладанием непроизвольного внимания над произвольным, а также повышенной чувствительностью к ограничению двигательной активности и низкой сопротивляемостью к инфекционным заболеваниям.

Сравнительный анализ исследований специалистов, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 15 лет. Количество детей – дошкольников с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3 – 26,9 %), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6 % (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН). [20, с.5].

Большинство современных дошкольников, пребывают в состоянии гиподенимии, которая в будущем приведет к таким заболеваниям: сердечно-сосудистой системы, ожирению, болезни суставов с опорно-двигательного аппарата [10, с.12].

Таким образом, правильное физическое развитие детей, их состояние здоровья во многом зависят от двигательной активности.

Двигательная Активность (ДА)представляет собой удовлетворенную потребность организма в движении и является совокупностью двигательных действий.

Анализ современной научно-методической литературы и опыта работы ДОУ по названной проблеме показал, что общепринятая система физического воспитания детей не обеспечивает нарастания их функциональных возможностей. Проблема организации рационального двигательного режима, обеспечивающего каждому ребенку возможность раскрытия его потенциальных возможностей, остается весьма актуальной. Организация работы в указанном направлении представляет особый интерес в связи с подготовкой детей к школе. [14,с.117].

Поэтому двигательный режим шестилеток должен включать разнообразные формы и средства физического воспитания, обеспечивающие высокий уровеньдвигательной активности. В это время происходит «закладка фундамента» основ физического совершенства, усвоения основных двигательных умений и навыков.

Средствами повышения уровня двигательной активности являются физические упражнения, игры, виды спорта.

Воспитание двигательной активности – одна из главных проблем старших дошкольников, дети нуждаются в специальных методах обучения воспитания двигательной активности.

Одним из таких методов может явиться занятия упражнениями спортивного УШУ.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ

Тренировка делится на 3 части: подготовительная, основная, заключительная. Для детей 6-7 лет подготовительная часть занимает 60-70 % всего времени тренировки. Общая продолжительность тренировки для спортивно оздоровительно группы составляет 25-30 мин. В неделю – два или три занятия.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ направлена на выработку выносливости (продолжительность – 13 мин.):

– построение

– приветствие и ритуал

– разогревающий бег (по кругу, «змейкой», «восьмеркой» и т.д.)

– движения шагом ( на носках, пятках)

– игра «салочки» – мячом

– бег – «через одного»

– эстафета (прыжки на 1 ноге, на 2-х ногах вместе)

– статические упражнения:

– «толкачи» – дети, стоя парами, толкают друг друга ладонь в ладонь, в плечи и т.д.

– игра «переползти друг через друга» и т.д.

Таким образом, можно применять различные упражнения, развивающие все необходимые навыки для занятий ушу.

Главное – уметь чередовать упражнения статические с динамическими и дыхательными, наблюдая за физическим и эмоциональным состоянием детей. Например, в какие-то дни дети больше утомлены значит, надо дать больше игр, в другие дни давать больше целенаправленных упражнений. Желательно все время общаться, беседовать с детьми на их языке, объясняя, рассказывая и заинтересовывая их, давать первые теоретические знания (историю развития ушу и боевых искусств в целом).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (продолжительность 10 мин):

– общее построение на разминку мышц и растяжку сухожилий (полукругом либо в шахматном порядке)

– разминка суставов (шейные позвонки, плечевые, локтевые, запястья, поясница, бедра, колени, голеностопные)

– растяжка сухожилий:

1) Сидя на полу, ноги вытянуты, натянуть носки ног на себя и с выдохом через нос наклониться вперед.

2) Как и упр.1, только одну ногу согнуть в колене, подогнув под себя.

3) Сидя на полу, ноги вытянуть и развести в стороны, наклоны вперед.

4) Шпагат продольный и поперечный.

В упражнениях 1-3 колени должны быть обязательно прижаты к полу.

– растяжка в игровой форме: разбежались по залу и по команде, нужно быстро найти себе пару и занять свое место, сесть друг к другу лицом, упершись ступнями в боковые поверхности ступней, взявшись за руки, поочередно наклоняться вперед.

– упражнения на развитие силы:

1) Развитие пресса: поднять ноги под углом 30 градусов «кто дольше всех продержит», далее подъем корпуса из положения «лежа на спине».

2) Отжимания от пола: из положения «упор лежа».

В ушу очень важно развивать координацию, т.е. умение сохранять равновесие тела и координировать движения. Развитию этого качества следует уделять внимание на каждой тренировке.

– упражнения на координацию движений: хождение по ограниченной поверхности с закрытыми глазами (по очерченному кругу далее по скамейке), прыжки на гимнастической скамейке, «бой петухов» на той же скамейке, бег через препятствия и т.д.

– целенаправленные упражнения – техника ушу начального уровня (стойки, передвижения в стойках) со второй половины первого года обучения – вводить базовые передвижения, махи ногами, изучение коротких комплексов (таолу).

Еще один психологический момент: дети очень любят соревноваться, особенно в этом возрасте, поэтому необходимо давать больше различных эстафет, упражнений на выносливость и силу воли (кто дольше продержится на одной ноге, быстрее прибежит и т.д.)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

– акробатика начального уровня (кувырки)

– дыхательные упражнения

– общее построение

– заключительные слова

– прощание с учителем.

Между динамичными активными играми и упражнениями необходимо делать восстановительные дыхательные упражнения.