

*Рукавицына С.Л.,*

*Рукавицына М.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ  
МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Rukavitsyna S.L.,*

*Rukavitsyna M.N.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

**SYSTEMATIZATION OF RHYTHMIC GYMNASTICS EXERCISES  
WITH APPARATUS FOR FINE MOTOR SKILLS DEVELOPMENT  
IN PRESCHOOL CHILDREN**

**ABSTRACT.** One of the innovative trends in physical culture is the active use of sports technologies, health-enhancing sports activities in the educational processes. The article proposes the systematization of exercises with the rhythmic gymnastics apparatus designed for fine motor skills development in preschool children.

**KEYWORDS:** fine motor skills; preschool children; rhythmic gymnastics; exercises with apparatus; systematization.

**АННОТАЦИЯ.** Одним из инновационных направлений в физической культуре является активное использование спортивных технологий, спортивной деятельности в оздоровительном, образовательном процессах. В рамках статьи предлагается систематизация упражнений с предметами художественной гимнастики, предназначенных для развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** мелкая моторика; дети дошкольного возраста; художественная гимнастика; упражнения с предметами; систематизация.

Вопрос развития мелкой моторики детей дошкольного возраста в настоящее время актуален. Это неоднократно подчеркивается педагогами, психологами и другими специалистами в области дошкольного образования.

Доказано, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. В тоже время многие исследователи отмечали, что функции речи оказывают большое стимулирующее влияние на деятельность головного мозга и психику ребенка. Большое значение «созидательной работе рук» для развития мышления и речи детей придают также многие психологи и педагоги, которые подчеркивают, что слаженная работа пальцев ребенка помогает развитию его речи и интеллекта, оказывает положительное влияние на весь организм в целом, облегчает формирование бытовых и учебных навыков [1; 2].

Несмотря на широкую известность значения развития мелкой моторики у детей, в настоящее время наблюдается увеличение числа детей с нарушением речи, что констатируется российскими и белорусскими исследователями.

К сожалению, естественная современная среда не способствует развитию мелкой моторики ребенка: практически все игрушки устроены удобно, во всех используются клавиши или кнопки; наблюдается тенденция к ускорению и облегчению выполнения бытовых операций. Мелкая моторика ребенка развивается в основном на специальных занятиях в дошкольных учреждениях.

Для развития мелкой моторики используются традиционные методы: пальчиковая гимнастика, массаж, рисование, конструирование, лепка и т. д. Однако все они, как правило, проводятся в статическом режиме, требуют напряжения, удержания внимания. В то же время некоторые авторы отмечают отсутствие корреляции между уровнем развитием мелкой моторики и общей координации ребенка. Установлено, что отставание развития мелкой моторики ребенка существенно влияет на развитие речи, однако при этом его общая моторика может быть в норме и даже превышать ее. Такая ситуация, по-нашему мнению, может наблюдаться у активных детей, «непосед», которые в силу своих биологических особенностей не способны к длительному удержанию внимания и кропотливой работе.

На занятиях физической культурой в детских садах и школах, как правило, не ставится задача развития мелкой моторики у детей. Такие гимнастические предметы, как мяч, скакалка, обруч используются в основном для проведения эстафеты и подвижных игр.

В то же время, как показывают многочисленные тренировки по художественной гимнастике, упражнения с предметами способствуют развитию тонкой координации, повышают тактильную чувствительность, развивают двигательную точность работы кисти и пальцев рук, формируют у гимнастки «чувство предмета».

Проверенная в условиях многолетних тренировок по художественной гимнастике методика овладения различными гимнастическими предметами может быть успешно использована для развития мелкой и общей моторики у детей дошкольного и младшего школьного возраста на уроках физкультуры, на танцевальных и музыкально-ритмических занятиях [2].

Однако использование этих упражнений на занятиях с детьми, не обладающими особой двигательной одаренностью, требует серьезного механизма их адаптации к новым задачам и условиям. Художественная гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. Здесь недопустим простой механический перенос спортивных упражнений на уроки физической культуры. Этот переход из одной сферы деятельности в другую требует значительного преобразования спортивной технологии в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Первым шагом на пути такого преобразования является, на наш взгляд, отбор и систематизация таких упражнений с предметами, которые позволили бы достигнуть поставленной цели.

Основная задача данной работы состоит в том, чтобы отобрать из огромного арсенала средств художественной гимнастики наиболее подходящие упражнения с предметами – мячом и скакалкой – и систематизировать их. При этом для отбора и

группировки этих упражнений с предметами, основными системообразующими критериями и факторами должны являться:

1. Целеполагание. Отбор упражнений должен проводиться в соответствии с поставленной целью: отбираются такие упражнения, которые выполнялись бы движениями кистей и пальцев рук.

2. Предлагаемая систематизация должна в полной мере учитывать возможные перемещения предметов.

3. Критерий доступности: отбираются и систематизируются такие упражнения, освоение которых не требует двигательной одаренности, по возможности технической простоты, доступности для массового освоения.

Предложенная классификация включает 2 блока упражнений. Первый содержит упражнения, связанные с удержанием предмета различными способами. Второй включает упражнения, связанные с перемещением предмета.

Таблица 1 – Систематизация упражнений с мячом для развития мелкой моторики

УПРАЖНЕНИЯ НА УДЕРЖАНИЕ МЯЧА						
Хваты			Удержания			
Основной			Балансировка		Скрестный	
Одной рукой	Двумя руками		Тыльной стороной кисти	Внутренней стороной кисти	Двумя руками	
УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ МЯЧА						
Простое перемещение мяча			Сложное перемещение мяча			
Махи		Проводки	По полу		По телу и частям тела	
Одной рукой	Двумя руками	Выкруты и обкрутки	Вращения	Перекаты и каты	Одной рукой	Двумя руками

В таблице 1 приведена систематизация упражнений с мячом. Первый блок упражнений с мячом используется на начальном этапе обучения – это различные хватки и возможные удержания предметов, выполняемые одной или двумя руками. Эти упражнения сами по себе важны, требуют внимания, так как неправильное удерживание предмета не позволит успешно осваивать упражнения, связанные с его перемещением.

Второй блок включает упражнения с мячом, связанные с его перемещением. Он подразделяется на две группы, учитывающие возможные перемещения предмета: поступательное (простое) и поступательно-вращательные перемещения (сложные).

Наиболее простыми поступательными перемещениями являются махи, они могут выполняться одной, двумя руками или поочередно.

Проводки являются более сложными и могут быть предложены для разучивания после овладения начальными навыками манипуляции с мячом. Поступательно-вращательные перемещения мяча могут выполняться по полу и телу. При этом они подразделяются на перекаты и собственно каты. Перекатом следует считать такое перемещение мяча, при котором после получения начального импульса мяч продолжает двигаться самостоятельно до остановки или ловли. Большие перекаты по телу являются сложными движениями и поэтому не входят в данную систему; доступными и интересными упражнениями могут служить перекаты мяча по полу.

Качения предполагают перемещение предмета за счет постоянного воздействия на него. При этом их довольно просто выполнить как по телу, так и по полу. Особую группу упражнений с мячом составляют вращения мяча. Они могут выполняться одной или двумя руками. Примером могут служить вращения между кистей, «винты», которые выполняются закручиванием предмета по полу и прочие.

В таблице 2 приведена систематизация упражнений со скакалкой, также состоящая из двух блоков (таблица 2). В первый включены упражнения на удержание предмета. Правильный хват скакалки, умение удерживать ее различными способами также является необходимым условием овладения этим предметом в динамике. Во второй блок упражнений здесь включены махи, раскачивания, а также круговые движения. Раскачивания могут выполняться одной или двумя руками, сложенной или развернутой скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения включают собственно круги, винты, закрутки и вращения. Они являются технически более сложными и рекомендуются к освоению после того, как ребенок научится правильно удерживать и раскачивать скакалку.

Проведенная классификация позволяет, с одной стороны, выделить из огромного числа возможных упражнений с предметами те упражнения, которые, во-первых, отвечают поставленной задаче – развитию мелкой моторики; во-вторых, являются наиболее доступными для массового освоения, т. е. не требуют особой двигательной одаренности ребенка. С другой стороны, распределение этих упражнений на группы с учетом механики движения предмета позволяет также выявить общие биомеханические закономерности, обеспечивающие их реализацию.

Таблица 2 – Систематизация упражнений со скакалкой для развития мелкой моторики

УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С УДЕРЖАНИЕМ СКАКАЛКИ					
За один конец		За два конца		За середину	
За один конец		За один конец и середину			
УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ СКАКАЛКИ					
Раскачивания и махи			Круговые движения		
Большие, средние, малые	Одной, двумя руками	В горизонтальной, лицевой, боковой плоскостях	Большие, средние, малые	Развернутой, сложенной скакалкой	Круги, винты закрутки вращения

1. Кольцова, М. Н. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М. Н. Кольцова. – М.: Сов. Россия, 1973. – 144 с.

2. Рукавицына, С. Л. Развитие мелкой моторики у дошкольников средствами художественной гимнастики / С. Л. Рукавицына // Материалы междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. культуры и спорта государств-участников содружества независимых государств, 23–24 мая 2012 г. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 2. – С. 231–232.