

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 82 комбинированного вида Приморского района

*Консультация для педагогов и родителей*

**Роль физических упражнений**  
в подготовке дошкольников  
к овладению графикой письма



Подготовила *Михайлова О.И.*,  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург  
2017

Подготовка детей к обучению в школе, к успешному выполнению их будущей социальной функции учеников – одна из важных задач дошкольного образовательного учреждения. Дошкольный возраст – наилучшее время для запуска человеческих способностей, когда формирование личности ребенка происходит наиболее быстро.

В дошкольных учреждениях уделяется большое внимание подготовке детей к обучению. Под руководством педагогов дети приобретают самые необходимые знания и начальные умения в различных видах учебного труда. Они усваивают простейшие действия почти всех дисциплин начальной школы – рисуют, лепят, поют, учат стихи, знакомятся со счетом и буквами, наблюдают природу, выполняют физические упражнения. И только письмо не включено в программу обучения, так как в этом возрасте для большинства детей оно недоступно. Вместе с тем подготовка к письму осуществляется косвенно, через другие занятия.

Что же нужно ребенку для успешного овладения графикой письма?



Процесс овладения навыком письма подчиняется закономерностям формирования любого двигательного навыка. Чем богаче двигательный опыт ребенка, тем легче формируются двигательные навыки. Этот опыт может успешно приобретаться при выполнении специально подобранных физических упражнений.

В процессе физического воспитания развиваются разнообразные качества, важные для учебной, трудовой, спортивной деятельности, в том числе и те, которые необходимы для формирования графического навыка письма.

Очень важно для овладения навыком письма развитие движений пальцев и кисти руки. Эти движения развиваются у ребенка постепенно в течение всего дошкольного периода. Если захватывание предметов – шарика, кубика – формируется у ребенка примерно к 15 месяцам, то графические движения требуют более сложных координаций. Если специально не упражнять руку ребенка, дети и в шесть лет с трудом выполняют графические упражнения.

Основным показателем хорошего почерка, кроме его четкости, является плавность, ритмичность, легкость и скорость письма. Действительно, ритмич-

ность в письме освобождает мышцы от излишнего напряжения, рука значительно меньше устает, движения легче. В свою очередь, ритм пишущего зависит от скорости письма. В связи с этим для **успешного овладения графикой письма необходимы: координация движений, пространственные представления, чувство ритма.**

Отмечается также, что рука как рабочий орган должна быть готова к выполнению графических движений, а это определяется нервной регуляцией, развитием мелких мышц руки, степенью окостенения запястья и фаланг пальцев. Такая готовность руки к выполнению тонких, точных движений условно обозначается термином «**ручная умелость**».

### ***Координация движений***

Цельное движение, пусть даже самое простое, представляет собой сложные сочетания ряда рефлексов, сливающихся в один сложный двигательный рефлекс. Для овладения новыми движениями большое значение приобретают уже имеющиеся условные связи. Поэтому чем богаче и разнообразнее был двигательный режим ребенка, тем легче и правильнее ребенок будет выполнять новые двигательные действия. Существенной характеристикой письма начинающих является неумение координировать движения звеньев пишущей руки – пальцев, кисти, предплечья и плеча. Координация движений – это согласование работы всех мышц тела, в результате чего движения оказываются размеренными, пластичными и экономными. Неумение начинающего ученика приспособить свои движения к непрерывно изменяющимся во время письма условиям и является одной из основных причин нарушения хорошо известных ученику графических правил. Кроме того, для письма необходимы благоприятные психофизические условия, в числе которых снятие излишней мышечной напряженности, повышение подвижности руки путем правильной координации движений ее частей и обеспечение эффективного контроля движений.

Координация движений развивается наиболее успешно в детском возрасте и сохраняется длительное время. Определить уровень развития координации движений у ребенка можно и в домашних условиях. Для этого можно провести простые тесты:

- Предложите ребенку соединить большой палец с каждым из пальцев на каждой руке по очереди.
- Покажите малышу, как из большого и указательного пальца сделать «кольцо», предложите ему попробовать это сделать на обеих руках по очереди.
- Покажите ребенку, как из двух пальцев — указательного и мизинца – можно сделать «козу». Предложите ему повторить задание, используя обе руки поочередно с теми пальцами, которые должны участвовать в игре.
- Чтобы проверить межполушарную координацию, предложите малышу выбрать из предварительно подготовленных емкостей с белой и красной фасолью левой рукой красную, правой — белую. Очень важно, чтобы малыш делал это одновременно, сортируя фасоль по емкостям.

Если у малыша наблюдаются нарушения координации движений, то он вряд ли сможет справиться даже с самыми простыми заданиями.

Развитию координации движений способствует применение различных физических упражнений. Большинство упражнений являются комплексными и одновременно решают несколько частных задач специальной физической подготовки. В связи с этим разделение упражнений условное по признаку преимущественного развития координации движений, пространственных представлений, чувства ритма или «ручной умелости».

### ***Пространственные представления***

Любое ощущение обладает рядом характеристик, среди которых помимо его качества, интенсивности, длительности необходимо назвать еще и пространственный компонент. Этим обусловлены исключительно широкое значение пространственных представлений и их связь со всей познавательной деятельностью человека.

Восприятие пространства является сложным полифункциональным процессом. Зрительно-пространственное различение предметов обеспечивается полем зрения, остротой зрения, глазомером. Целостность поля зрения, его относительная широта и разносторонность составляют необходимые условия всякого процесса работы. Поле зрения связано с умственным развитием и работоспособностью человека. Важнейшим и необходимым условием пространственного видения является и острота зрения. Что касается глазомерной функции, то было доказано, что пространственное зрение – это зрение измерительное.

Различение ребенком пространства складывается постепенно, становясь из смутного и отрывочного все более четким и целостным. Дети сначала овладевают различением направлений по вертикальной оси (верх – низ) и по горизонтальной оси (спереди – сзади). С более значительными затруднениями и позднее у детей развивается различение правой и левой стороны. Вначале у ребенка формируется различение правого и левого направления в собственном теле. На этой основе затем образуется ориентировка в окружающем пространстве, требующая закрепления довольно сложной системы связей между движением и словом.

Комплексное сочетание ощущений от восприятия человеком собственного тела носит название «схемы тела». Значительная задержка в осознании ребенком «телесной схемы» может иметь различные причины. Основными из них (кроме нарушений неврологического характера и аффективных потрясений) являются: во-первых, недостаток знаний у ребенка, во-вторых, слабое моторное развитие.

Чувственное познание пространства возникает пропорционально накоплению жизненного опыта и знаний о предметах внешнего мира. Чем раньше у детей разовьется чувство пространства, тем легче они будут преодолевать трудности в процессе обучения и в жизни.

Особое значение для развития пространственных представлений у ребенка имеет образование связей между зрительным, слуховым и двигательным анали-

заторами в процессе предметных действий и игры. Этим требованиям полностью отвечают занятия физическими упражнениями. В процессе дошкольного воспитания именно на физкультурных занятиях дети больше всего упражняются в различении направлений по сторонам собственного тела. На таких занятиях требуется быстрое определение правой и левой стороны, переключение с одного направления на другое в ходьбе, беге, поворотах, во время выполнения общеразвивающих упражнений и в подвижных играх.

Все функции, обеспечивающие зрительно-пространственное различение предметов (поле зрения, острота зрения, глазомер), интенсивно формируются именно в дошкольном возрасте. Поле зрения, начиная с 6-летнего возраста, делает громадный скачок в своем развитии, приближаясь к величине поля зрения взрослого человека. Это происходит за сравнительно короткий срок, примерно в течение полутора лет. Формирование остроты зрения также происходит у ребенка до 7 лет.

На физкультурных занятиях дети постоянно сталкиваются с необходимостью измерительных действий. В таких условиях образуется связь пространственных представлений с количественными, развивается способность к оперированию пространственными величинами в воображении.

### *Чувство ритма*

В самых различных видах деятельности человек сталкивается с задачей овладения объективно заданным в ней ритмом. А для этого ему необходимо иметь чувство ритма – способность, которая проявляется при воспроизведении ритмически организованных элементов временного ряда.

Ритмические движения появляются у ребенка с первых дней жизни. Так, например, во время сосания груди матери наблюдаются ритмические движения сжимания и разжимания пальцев рук ребенка. Было доказано, что дети, у которых эти движения были более энергичными и постоянными, значительно раньше вырабатывали условные естественные рефлексy, чем дети, у которых ритмические движения пальцев рук были слабы и непостоянны.

Возникновение слогаобразования у детей на 8-м месяце жизни также всегда связано с ритмическими движениями. Ребенок издает звук и взмахивает или подпрыгивает. Если он произнес какой-то слог несколько раз и не имел возможности ритмического двигательного сопровождения, то он умолкает. Как только возобновляются ритмические движения, так сейчас же возобновляются и голосовые реакции.

Многие педагоги, рассматривая проблему овладения графическими навыками, указывают, что одним из компонентов четкого каллиграфического почерка является ритмичность движений пальцев руки в процессе письма.

Исследования свидетельствуют о том, что ритмическое чувство развивается. Значительный вклад в решение этой задачи могут внести физкультурные занятия, проводимые с дошкольниками, так как многие физические упражнения являются циклическими (бег, ходьба и др.). Занимающимся необходимо посто-

янно осваивать ритмические структуры упражнений. Многообразие таких структур обогащает опыт ребенка.



Подсчет, используемый педагогом при выполнении общеразвивающих упражнений, также способствует развитию чувства ритма. Включение в занятия ритмических движений под музыку повышает эмоциональный настрой, дает ребенку возможность раскрепоститься и самовыразиться. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение, даёт определённый психотерапевтический эффект.

### *Ручная умелость*

Развитие ручной умелости может осуществляться на различных занятиях (рисование, лепка, конструирование и т.п.). Однако из-за слабого развития мелких мышц кисти у детей графические действия



быстро приводят к утомлению.

В этих условиях возрастает роль физкультурных занятий, так как они предоставляют широкие возможности для тренировки мелких мышц кисти в различных видах деятельности, носящих большей частью игровой характер (подвижные игры с потешками, речитативно-физкультурные и танцевально-ритмические композиции, перекладывание мелких предметов в эстафетах, броски и ловля мяча, пальчиковая гимнастика и многое другое). При таком подходе, даже если приходится выполнять достаточно большое количество упражнений,

непосредственно направленных на развитие мелких мышц кисти и координацию движений звеньев руки, дети никогда не жалуются на усталость рук.

Различные виды деятельности требуют участия обеих рук. Исследователи говорят о необходимости развития как правой, так и левой руки и советуют выполнение действий с предметами распределять между ними. Однако на занятиях по рисованию, аппликации, лепке происходит постоянное выделение ведущей руки и снижается активность неведущей. На физкультурных занятиях упражнения выполняются правой и левой рукой поочередно, что стимулирует развитие обеих рук. В этом также проявляется преимущество занятий физическими упражнениями.

### **Специальные физические упражнения в воспитательно-образовательном процессе ДОУ**

Физические упражнения, направленные на подготовку ребенка к овладению графикой письма, могут включаться во все виды физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.

*Утренняя гимнастика* – упражнения на развитие координации движений, ориентировку в пространстве, музыкально-ритмические композиции.

*Физкультминутка* – музыкально-ритмические композиции, упражнения на развитие «ручной умелости».

*Подвижные игры на прогулке* – игры на развитие координации движений (бег, лазание, преодоление препятствий, действия с предметами).

*Физкультурные занятия в зале* - упражнения на координацию движений (прыжки, броски и ловля мяча, лазание, метание); упражнения на развитие пространственных представлений (игры с перемещением, эстафеты на расстановку предметов, упражнения на развитие глазомера); упражнения на развитие чувства ритма (ритмическая гимнастика, прыжки через скакалку); упражнения на развитие «ручной умелости» (упражнения для пальчиков, эстафеты с мелкими предметами, общеразвивающие упражнения с предметами, игры с потешками).

*Физкультурный досуг* – музыкально-ритмические композиции, игры и эстафеты с предметами, игровые композиции с упражнениями для пальчиков и речитативами.

*Физкультурные праздники* – упражнения на развитие пространственных представлений (построения, перестроения, эстафеты с предметами), упражнения на развитие координации движений (командные игры, эстафеты с преодолением препятствий), упражнения на развитие чувства ритма (музыкально-ритмические композиции).

*Самостоятельная двигательная деятельность детей* – упражнения на спортивных комплексах, упражнения с предметами.

Физические упражнения, игры и эстафеты могут включаться также и в занятия по математике, развитию речи и др.

Таким образом, в дошкольном возрасте не только можно, но необходимо развивать у ребенка координацию движений, пространственные представления,

чувство ритма и «ручную умелость» для подготовки его к овладению графикой письма. Конечно, катая мячи, набрасывая колечки, преодолевая полосу препятствий, ребенок не научится писать. Письмо – особая графическая деятельность, и овладеть ею можно только в процессе графических упражнений. Но *специально подобранные физические упражнения будут способствовать совершенствованию у ребенка координации движений, научат ориентироваться в пространстве и чувствовать ритм, разовьют руку – то есть дадут ему все, что необходимо для успешного овладения этим сложным навыком.*