

## **Развитие ориентировки в пространстве у дошкольников во время образовательной деятельности по физической культуре.**

Ориентировка в пространстве – это умение человека представлять себе пространственное отношение предметов (размер, форма, месторасположение, оценка расстояний, движение) относительно собственного тела и между самими предметами, а также людьми, сторонами горизонта, как в «точке стояния», так и в движении.

При формировании у детей дошкольного возраста ориентировки в пространстве немаловажную роль играет двигательная деятельность, физические упражнения. Выполнение физических упражнений включает такие пространственные характеристики, как исходное положение, положение частей тела и его частей во время выполнения упражнения, траекторию движения. Траектория движения – это путь движущейся части тела (или предмета). В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения. Направление движения – одна из важных характеристик, влияющая на ориентировку в пространстве в целом, т.к. оно определяется по отношению к собственному туловищу или внешним ориентирам.

Большое значение при формировании направлений в разнообразных движениях имеют общеразвивающие упражнения, в том числе перекрестные движения рук и ног; основные виды движений; строевые упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; являющиеся основным средством физического воспитания детей.

*Общеразвивающие упражнения.* В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются достаточно быстро, т. к. здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами педагога.

При выполнении упражнений происходит знакомство детей с многообразием движений (наклоны, повороты, вращения, махи, сгибание, разгибание, поднимание, опускание) и основными направлениями движений человеческого тела и его частей: вверх-вниз; вперед-назад; вправо-влево, а так же направлением сгибательных движений по плоскостям тела: терминами «вперед», «назад» - для движений в боковой (переднезадней) плоскости; «вправо», «влево» - для движений в лицевой плоскости; «направо», «налево» - для вращательных движений в горизонтальной плоскости.

При выполнении физических упражнений необходимо указывать направление движения (действия), постоянно употребляя в речи соответствующие предлоги и наречия: «Повернитесь налево (направо), поднимите руки вверх, встаньте напротив и т. п.» Пояснения педагога должны способствовать не только различению пространственных отношений, но и раскрытию их смыслового содержания (друг за другом - значит так, как строимся на гимнастику, напротив - значит, лицом друг к другу и т.д.). Важно помнить, что не следует подменять

слова, обозначающие пространственные направления, называнием предметных ориентиров («Повернитесь к окну»).

При выполнении упражнений с детьми в возрасте 3-5 лет используется зеркальный показ образца действий, который отменяется уже в старшей группе после освоения ими умения ориентироваться «от другого объекта».

Эффективность выполнения любого движения увеличивается в несколько раз, если оно проводится в игровой форме. С этой целью на физкультуре применяются игровые приемы, упражнения имитационного характера. Иногда достаточно использовать сюжетное, игровое название упражнения или комплекса общеразвивающих упражнений: «Моряки», «Мельница», «Пропеллер»; «Прогулка по лесу», «В цирке» и т.д.

Использование разнообразных предметов и пособий (гимнастические палки, обручи, мячи, кубики, кольца и т.д.) при выполнении упражнений создает зрительные ориентиры в развитии пространственных ориентировок, способствует лучшей координации движений отдельных частей тела, помогает упражнять детей в различении и назывании рук (например, педагог предлагает детям взять в правую руку синий флажок, а в левую – зеленый, или в правую руку взять длинную ленточку, а в левую – короткую, просит малышей сказать, в какой руке у них тот или иной предмет).

При формировании умения различать правую и левую стороны «на себе» ребенку также можно предоставить и опору с внешним пространством посредством системы меток: ярких ленточек, бантиков и т.п. Например, предложить ребенку найти и показать, где у него сердце. Когда ребенок находит его, то на его левое запястье можно привязать красную ленту. Это поможет ему достаточно быстро запомнить, что слева – это «там, где красная лента». Постепенно, с усвоением речевых обозначений правой и левой руки, внешнюю опору можно убрать.

*Основные виды движений.* Немаловажную роль в формировании у ребенка пространственных ориентировок выполняют и основные движения: в пространстве – ориентировка в направлении движений, удаленности от местоположения предметов, пространственных отношений между предметами, развитие глазомерных ориентировок; ориентировка при движении в коллективе – нахождение своего места при перестроении и построении всей группы, при движении врассыпную; ориентировка в различных изменяющихся условиях совместной деятельности. Все это способствует воспитанию умения учитывать окружающие условия и в соответствии с этим целенаправленно действовать.

*Строевые упражнения.* Большое значение при формировании пространственных ориентировок имеют строевые упражнения: различные построения и способы перестроений. В дошкольном возрасте используют следующие построения: врассыпную, в круг, колонну, шеренгу и т.п.; перестроения (из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, шеренгу и т.п.), повороты в разные стороны (направо, налево, кругом), размыкания и смыкания, все передвижения в пространстве (в различных построениях и врассыпную) - используются при выполнении различных физических упражнений

(во время образовательной деятельности, утренней гимнастики, в подвижных и хороводных играх, на праздничных шествиях, на прогулках и экскурсиях).

При различных передвижениях и комбинациях расширяется знакомое пространство. В связи с этим, на протяжении одного занятия используются разнообразные, уже знакомые, способы построения и перестроения и постепенно вводятся новые варианты и комбинации, в том числе, за счет изменения «точки отсчета», т.е. изменения направления движения тела и его частей относительно самого себя и разных зрительных ориентиров (например, относительно сторон зала).

*Подвижные игры (и игровые упражнения).* Игра позволяет не только развивать и закреплять приобретаемые навыки ориентировки в пространстве, но и значительно их расширять. В подвижной игре происходит взаимодействие двух компонентов: правила игры, сформированные педагогом, создают необходимую предварительную пространственную ориентацию для действий ребенка и в то же время неожиданные изменения в игровой ситуации (в связи с действиями водящего или сигналами) нарушают план действий и требуют более сложной – мгновенной реакции детей и их пространственной ориентировки. Такая двигательная деятельность содействует способности ориентироваться в изменяющейся окружающей обстановке, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели.

Например, в игре «Где правая, где левая?» (5-7 лет) играющие делятся на две команды и выстраиваются в два ряда. По сигналу идут в противоположные стороны. По команде «Налево» (или «Направо») играющим нужно быстро сориентироваться и повернуться в соответствующую сторону.

В игровом упражнении «Чья колонна быстрее построится?» (4-5 лет), детей распределяют на три группы с одинаковым числом играющих. Каждая команда выбирает определённый предмет (кубик, кеглю, мяч). Под звуки бубна все ходят и бегают в разных направлениях. По сигналу: «На места!» - каждая группа должна вперед остальных построиться в колонну у своего предмета. Игра проводится несколько раз и усложняется тем, что педагог меняет местами ориентиры для построения.

В игровом упражнении «Дотронься до ...» (5-7 лет), дети произвольно перемещаются по группе. По сигналу взрослого: «Дотронься до правой руки (левой руки, правого уха, правого колена и т. п.)», дети должны быстро найти эту часть тела у товарища, находящегося рядом, и дотронуться до нее.

Таким образом, развитие ориентировки в пространстве на занятиях по физической культуре является перспективным направлением работы, способствующим более эффективному формированию пространственных представлений.