

Консультация «Особенности физического развития детей дошкольного возраста»

Подготовила
инструктор по
физической культуре
Шанаева А.В.

« Физическое развитие детей от 2 до 3 лет »

Любую маму волнует развитие ее ребенка, ведь недаром говорят: «Что посеешь, то и пожнешь». Эта поговорка может стать девизом для всех родителей, которые воспитывают детей от 2 до 3 лет. Несмотря на то, что все дети развиваются индивидуально, существует ряд показателей для младшего дошкольного возраста, которые определяют общую картину физического развития ребенка. И это должны знать родители для того, чтобы быть уверенными, что малыш развивается в соответствии с нормой.

Показатели физического развития детей 2 – 3 лет.

Возрастной период от 2 до 3 лет – это наиболее тревожное для родителей время, так как оно характеризуется кризисом, переломным моментом в жизни каждого ребенка. Главное отличие в физическом развитии в данный период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, может действовать по образцу или словесному указанию взрослого.

- ребенок ходит, бегаёт, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках;
- бросает мяч взрослому и ребенку, может бросать в цель и попадать;
- ловит мяч двумя руками;
- подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает;
- катается на трехколесном велосипеде;
- может делать первые попытки в плавании, катании на лыжах и коньках.

Подвижная игра – это увлекательная эмоционально насыщенная деятельность ребенка с соблюдением определенных правил. Трудно переоценить пользу подвижных игр для малыша. Во время активного движения активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность. В процессе этих игр малыши учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе; у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу. В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд (до 5 раз), в зависимости от настроения детей и характера двигательных заданий. Общая продолжительность подвижных игр составляет примерно 10—15 мин.

Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствование всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной, и др.).

Маленький ребёнок проявляет большую потребность в движении. С его ростом под воздействием окружающих взрослых быстро расширяется круг доступных движений.

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – вот те двигательные качества, которые необходимо развивать у дошкольников.

Двигательные качества у детей дошкольного возраста развиваются в процессе выполнения различных движений, объём которых указывается в программе по каждой возрастной группе. Дети обладают различным уровнем прирождённых способностей,

сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшие возрастные развития.

Применение простых и разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. С возрастом у ребёнка увеличивается объём двигательных умений. Важно при этом развивать способность овладевать новыми движениями. Порой малыши могут опережать старших, некоторые из них имеют более высокий уровень силы, лучшую прыгучесть.

Особенно это заметно на более простых движениях, которыми дети рано овладевают в беге, прыжках. Важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребёнку развивать свои способности, и проявлять их в движениях, соответствующих возможностям ребёнка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их, не останавливаясь на достигнутом. Направлять их энергию, физические силы на овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся.

С возрастом у детей обостряется восприятие, сосредотачивается внимание. Они учатся понимать игровые правила и подчиняться им, действовать в воображаемой ситуации. Малыши начинают управлять собственными движениями.

Физическая культура для детей – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультминутки.

Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей правильной осанки. А правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его систем. При неправильной осанке особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки лёгких, уменьшается их вентиляция, нарушается правильное дыхание. Всё это приводит к частым заболеваниям дыхательных путей. Занятия утренней гимнастикой подготавливают организм ребёнка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течение всего дня. Длительность утренней гимнастики для детей младшего возраста не более 5 минут.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую и эмоциональную нагрузку. Используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И взрослый, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы. Однако физические упражнения не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку, это правильное рациональное питание, и использование физических упражнений на воздухе, достаточная трудовая активность, образцовое поведение взрослых.

Хорошо, если родители отдыхают вместе с детьми, ходят на речку, в лес, на каток, на лыжах. Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе. В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают

маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

Большинство детей, которые не ходят в садик, к 4 годам отказываются от дневного сна. Те, кто ходит в садик, продолжают спать днём, так как привыкают к ежедневному режиму. Малыш 4-х лет полон энергии. Ему нужно постоянно чем-то заниматься.

В 4 года ребёнок умеет:

- прыгать, бегать и кувыркаться (на полу в помещении, на траве или на песке на улице);
- стоять на одной ноге (почти 10 секунд), ходить на цыпочках;
- уверенно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилок), аккуратно есть;
- мыть руки, чистить зубы;
- самостоятельно одеваться и раздеваться (помощь родителей требуется только со сложными крючками);
- лазать по «шведской стенке» вверх и вниз, держаться за канат и висеть на нём;
- кататься на 3-колёсном велосипеде.

Малыш в 4 года уверенно бегаёт, редко падает. Играя в «догонялки», он может уворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно. Чтобы потренировать малыша, можно разложить на асфальте верёвку и предложить ему походить по ней, дальше можно тренироваться на бревне.

Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой ребёнок работать ещё не может.

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

- Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.
- Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.
- Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.
- Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько предметов, лежащих на полу. У ребёнка получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».
- Легко и долго лазить по «шведской стенке». Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях.

Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую

систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиваться у детей с избыточной массой тела.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на развитие таких психических свойств как внимание, память, мышление.

Каким должно быть физическое развитие ребенка в возрасте 6-7 лет? На что обращать внимание и как понять, что ребенок достаточно развит и подготовлен к занятиям в школе?

К концу шестого года жизни ребенок уже может пробежать довольно быстро 200-300 метров. Появляется большая ловкость, сноровка, причем бегать он может уже не только по ровной поверхности, но и ловко обегая холмики и перескакивая через ямки и канавки.

Движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле ребенок уже почти не отличается от взрослого. Он с закрытыми глазами легко может прикоснуться к своему уху, носу. Ловко ловит мяч и так же ловко может бросить его в цель. Заметно лучше становится чувство равновесия: ребенок спокойно проходит по узкой скамейке, бревну, доске. Дети этого возраста становятся увереннее в прыжках. На лестнице могут перепрыгивать через ступеньку, а на ровной площадке - через несколько предметов. Начинают постигать «науку» использования скакалки, что очень важно, так как это развивает систему согласованных действий всего тела. Дети могут прыгать на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики». По шведской стенке ребенок может лазать часами и не устанет при этом от этого занятия. Ребенок способен немного подняться по канату, что указывает на то, что руки его становятся сильнее. Но отжаться от пола малыш еще не сможет.

К концу седьмого года жизни: ребенок уже хорошо может выполнять различные виды ходьбы и бега, может пользоваться ими в различных ситуациях, он довольно вынослив, может долгое время бежать, что называется, «сломя голову», немного передохнуть и вновь продолжить неугомонный бег.

Ребенок становится еще более ловким и метким, может играть в различные игры с мячом, ловко с ним управляясь, может попасть мячом в цель с 4-5 метров, метать в движущуюся цель, действовать левой и правой рукой.

Дети могут сохранять правильную осанку.

В семь лет ребенок может играть в такие спортивные игры как бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис. Ребенок может плавать и ходить на лыжах на длительные расстояния.

Физическое развитие ребенка неуклонно совершенствуется. Дети становятся все более выносливыми, ловкими, сильными. Они могут играть в различные командные игры, осваивать различные виды спорта. Все это говорит о том, что ребенок готовится к школьному обучению и физически в том числе.

Роль родителей в физическом развитии детей.

Физическим развитием детей обязаны заниматься родители, которые должны учитывать индивидуальные особенности характера и темперамента своего отпрыска.

Необходимо ежедневно заниматься физическим развитием своего чада – придумывать и играть в подвижные игры, приучать его к зарядке.

Детей дошкольного возраста необходимо водить на специальные занятия. Для развития физической активности мальчика можно записать в спортивную секцию, а девочку водить на танцевальные занятия.

Родители должны способствовать развитию социальной активности своего чада. Ребёнок должен регулярно видеть других детей, общаться с ними, играть в парках, на детских площадках. Дома необходимо читать с малышом сказки, обсуждать их, а также заниматься рисованием и лепкой из пластилина, глины или теста. Эти занятия укрепят мышцы ладони и понемногу подготовят руку к письму. Стоит заниматься и играми, направленными на развитие мелкой моторики – сбор различных конструкторов, пазлов.

Ребёнок должен помогать маме и папе в домашних делах. К концу дошкольного возраста у него уже должны быть свои обязанности: убирать игрушки, вытирать пыль, собирать посуду со стола и т.п.

В воспитании детей важным является психологический климат в семье. Отсутствие громких криков и ссор между родителями, резкого тона по отношению к малышу, создают благоприятную атмосферу как для физического, так и для психоэмоционального развития малыша.

Детям дошкольного возраста важно чувствовать свой успех, поэтому мама и папа должны поощрять его достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него. Если часто делать замечания и постоянно одёргивать ребёнка, у него может пропасть всё желание стараться и достигать успеха.

Стоит отметить: чем сознательнее родители относятся к воспитанию своего малыша, тем успешнее он развивается.