**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: [mdou113@yamde.ru](mailto:mdou113@yamde.ru). <https://113.tvoysadik.ru/>

Методические рекомендации для педагогов

«***Особенности физического развития у детей»***

Исполнитель:

Хайбулина Н.Ю.

Инструктор по физической культуре

ЕКАТЕРИНБУРГ, май, 2017

***Особенности физического развития у детей***

Главная задача физического воспитания в детском саду - обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребёнка.

Специалисты считают, что основные психические и физические характеристики человека, определяющие всю его дальнейшую жизнь, закладываются в дошкольном возрасте. Именно поэтому физическое развитие дошкольников должно быть объектом пристального внимания родителей.

Физическое развитие дошкольников отличается от развития детей

младшего возраста. Примерно до трех лет ребенок растет «как на дрожжах» — только успевай новую одежду покупать взамен той, что стала мала. С четырех до шести лет рост и прибавка в весе становятся неравномерными: за три года ребенок становится выше в среднем на 15 см, а его вес увеличивается всего на 5 кг.

Физическое развитие дошкольников постепенно приближает их организму взрослых. Но при этом следует помнить, что они все еще остаются

детьми, и особенности детского организма (строение некоторых органов и систем, быстрая утомляемость) не позволяют им выдерживать высокие нагрузки.

Итак, какими основными особенностями характеризуется физическое

развитие дошкольников? У детей дошкольного возраста происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата. У них еще не закреплены естественные изгибы позвоночника, поэтому очень важно следить за правильной осанкой ребенка: у большинства сколиозов, кифозов и других нарушений осанки «ноги растут» именно из этого возраста.

Процесс окостенения хрящевой ткани у дошкольников еще не окончен,

поэтому чрезмерные нагрузки (особенно на нижние конечности) ребенку

противопоказаны: возможны травмы. Поскольку у ребенка достаточно слабые мышцы и связки, а хрящевая ткань еще не до конца окостенела, возможна деформация стопы, которая приведет к плоскостопию. Поэтому профилактике плоскостопия нужно уделить особое внимание. Мы уже говорили, что из-за физиологических особенностей дошкольник быстро устает, но при этом быстро восстанавливается. Поэтому оптимальный вариант — кратковременные нагрузки, перемежаемые частными перерывами.

Многие родители отдают ребенка в различные спортивные кружки и секции, водят в бассейн. Это хороший выход из ситуации, но важно правильно подобрать вид спорта: виды спорта, сопряженные с высокими нагрузками, дошкольникам противопоказаны. Кроме занятий в кружках и секциях можно заниматься с ребенком дома. Но при этом нужно соблюдать несколько важных правил.

Заниматься нужно в хорошо проветренном помещении, оптимальная

температура — 20-22°C (не ниже). Лучше всего заниматься ежедневно в одно

и то же время. Начинать следует с более легких упражнений, постепенно их

усложняя. Нужно чередовать упражнения для разных групп мышц. Очень важно не давить на ребенка, не ругать его, если у него что-то не получается. При плохом самочувствии нужно прекратить занятия, пока не наступит улучшение.

В дошкольном возрасте основной деятельностью является игра. Дети в

процессе свободной игровой деятельности и при занятиях физическими

упражнениями овладевают сохранением равновесия, плаванием, ходьбой на

лыжах, катанием на коньках и пр. Улучшается ориентировка. Освоение

двигательных навыков, особенно в возрасте от 3 до 5 лет, происходит с

широкой иррадиацией процесса возбуждения, что затрудняет обучение. У детей этого возраста сила нервных процессов, особенно внутреннего

торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво; они быстро отвлекаются, в связи с чем, в этом возрасте рекомендуется максимально использовать показ упражнений и упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. При слишком трудных заданиях у детей может наступить утомление. Вопрос об оптимальных нагрузках должен обязательно учитываться при усвоении некоторыми детьми сложных спортивных навыков (коньки, некоторые виды гимнастики, плавание). В этом возрасте может быть нанесен вред растущему организму, неподготовленному по своим возрастным особенностям к чрезмерным нагрузкам. В этом периоде к перегрузкам не готовы ни центральная нервная система, ни дыхательная и сердечнососудистая системы. Отсутствуют также сила и выносливость. Осторожность в подходе к тренировке детей дошкольного возраста диктуется еще и тем обстоятельством, что усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко. Это особенно характерно в тех случаях, когда занятия проводятся эмоционально. Повышенные требования, ведущие к перегрузке, являются вредными для здоровья ребенка, т.е. могут вызвать серьезные изменения, как в центральной нервной системе, так и во внутренних органах, нарушить правильный ритм роста и развития.

Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Совершенствуется анализаторная деятельность коры головного мозга, становятся более понятными явления окружающей среды, усиливается роль тормозных процессов. Значительно усиливается роль тормозных процессов. Значительно проявляются типологические черты характера. Речь делается связной, ребенок может хорошо передать свои мысли, впечатления.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий для их всестороннего физического развития. Необходимо поощрять двигательную активность ребенка, так как большие энергозатраты способствуют не только восстановлению, но и накоплению, что является основным фактором для обеспечения роста и развития организма. Координационные способности (ловкость)- способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. Координационные способности тесно связанны с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося ребенка эффективно управлять своими движениями и в спорте, и в профессиональной деятельности, и в быту. Развитию ловкости способствует систематическое разучивание новых усложненных движений, а также применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры), - чем шире база освоенных разнообразных движений, тем быстрее осваиваются новые неизвестные двигательные действия или их различные сочетания. На этом и основывается методика воспитания ловкости.

Ловкость - самое сложное и многозначное качество. Она проявляется как способность осваивать сложные по координации движения; как точностьвыполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик заданного движения; как способность изменять двигательную деятельность сообразно меняющейся обстановке (хорошо проявляется в спортивных играх). Средства и методы развития ловкости сводятся к систематическому разучиванию новых движений и применению упражнений, предполагающих мгновенно перестраивание двигательной деятельности (спортивные игры, гимнастика). Надо заметить, что развитие одного вида ловкости не даёт гарантии в достаточном уровне развития другого. В учебнике Матвеева теория и методика можно найти следующие факторы, влияющие на проявления координационных способностей.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда

факторов, а именно:

1) способности человека к точному анализу движений;

2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;

3) сложности двигательного задания;

4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности;

6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др. Координационные способности, которые характеризуются точностью

управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических

звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от

рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Итак, дети дошкольного возраста обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений, двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая.

Список литературы

1. Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски

для детей 6-7 лет). - М.: Просвещение, 1994.- 365с.

2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 2007. – 202 с.

3. Байкова, Гребенкина. Педагогическое мастерство и педагогические технологии.- М., 2001. – 160 с .

4. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов-на-Дону, 2010.- 563 с.

5. Бекина С. И. и др. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски

для детей 5-6 лет). – М.: Просвещение, 1994г.- 157 с.

6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу,

выносливость. – М.: Просвещение, 2011.- -150 с.

7. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребёнка. - М., 1968г.- 320 с.

8. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практичес