

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста

План

- . Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности.
- . Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
- . Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
- . Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Домашнее задание. Учебник «Теория и методика физической культуры»

Глава 10. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

- 1) новорожденный — первые 4 недели жизни;
- 2) грудной (младенческий) — до 1 года;
- 3) ранний детский — от 1 года до 3 лет;
- 4) дошкольный — от 3 до 6 (7) лет.

Возрастная периодизация детей облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте, помогает правильному построению физкультурных занятий.

Средние показатели массы тела и роста здоровых детей раннего и дошкольного возраста (по Ю.Ф.Змановскому, 1989)

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	10,0—11,5	9,1—10,8	73—79	72—77
2	12,4—13,7	11,7—14,1	85—92	82—90
3	13,7—15,3	13,1—16,7	92—99	91—99
4	15,3—18,9	14,4—17,9	99—107	96—106
5	17,4—22,1	16,5—20,4	105—116	104—114
6	19,7—24,1	19,0—23,6	111—121	111—120

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60%.

Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью.

Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредоточиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5—6 см, массы тела — около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8—10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13—14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6—7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук — более чем в 2,5 раза, а длина ног — более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6—7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6—7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Возраст	Двигательные возможности ребенка
3 мес	Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные
6 мес	Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими
1 год	Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может достать предмет

Возраст	Двигательные возможности ребенка
2 года	Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает)
3-4 года	Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд

Возраст	Двигательные возможности ребенка
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м)

Возраст	Двигательные возможности ребенка
6 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений

Уровень физической подготовленности детей 4—6 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий

Самостоятельно заполнить таблицу. Для
заполнения таблицы воспользуйтесь
учебником «Теория и методика физической
культуры» стр. 163

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования.

Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей 2 лет, 43—50 — 2,5 лет, 44—51 — 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин.

Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают (В.А.Шишкина, 1992). Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы.

Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств.

По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка (см. табл.).

Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

2. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Физические

упражнения

Наиболее широкое применение получили

следующие три группы физических упражнений:

- 1) основная гимнастика;
- 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные);
- 3) упрощенные формы спортивных упражнений.

Основная гимнастика включает в себя:

- 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) и без предметов;
- 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.;
- 3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания);
- 4) танцевальные упражнения.

Характерной особенностью этих упражнений является их избирательная направленность, т.е. можно подобрать упражнения на определенную мышечную группу, на любое физическое качество, на осанку и др.

Гимнастика в наибольшей степени способствует формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные движения.



Подвижные

игры

Занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств.

Следовательно, осуществляется и комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем орг



Упрощенные формы спортивных упражнений

Начинают применяться с пятилетнего возраста.

К ним относятся упрощенные способы передвижения на лыжах, катание на коньках, плавание, различные игры с мячом (например, перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в корзину) и др.

Упрощенные спортивные упражнения направлены на решение оздоровительных и образовательных задач, а также формирование первичного интереса к спортивной деятельности.



Оздоровительные силы

природы
Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.



Гигиенические

факторы
К ним относятся соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т.п.

Гигиенические факторы в значительной степени дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития.

Так, например, физкультурные занятия лучше содействуют физическому развитию при полноценном питании и сне. Чистота помещения, физкультурного оборудования служит профилактикой инфекционных заболеваний.

Для успешного решения задач физического воспитания детей раннего дошкольного возраста необходимо комплексное применение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.



3. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраст

Основными формами занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми

Утренняя

гимнастика

Направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки.

Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием.

Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3—4 упражнения игрового и подражательного характера),

6—8 мин — для детей 4—5 лет,

8—10 мин — для детей 6 лет.

Структура утренней гимнастики может быть следующей:

ходьба, бег — упражнения для мышц рук и плечевого пояса — упражнения для туловища (спины и живота) — упражнения для ног — кратковременный бег и ходьба с целью восстановления.

Чтобы комплекс упражнений утренней гимнастики не наскучил ребенку, периодически, приблизительно через 7—10 дней, необходимо заменять 1—2 упражнения.

Физкультурные занятия урочного

типа

Являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду.

Цель занятий — обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей.

Занятия проводятся не менее 2—3 раз в неделю.

Продолжительность занятий для детей 3—4 лет 15—20 мин, 4—5 лет — 20—25 мин, 5—6 лет — 25—30 мин.

Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной.

Вводной

часть

Задачи вводной части — организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части.

В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т.п.

Основной

часть
В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств.

Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног).

После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание или упражнения в равновесии).

В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и

Заключительная

часть
В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию.

Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Время занятия распределяется примерно следующим образом: вводная часть — 2—6 мин, основная — 15—25 мин и заключительная — 2—3 мин.

Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей.

После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20—25%, после основной — не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70—90 и даже на 100%.

Через 1—2 мин после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня.

Подвижные игры с разнообразным двигательным

содержанием

Проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения.

Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

Физкультпаузы и

физкультминутки

Используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела.

Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2—3 мин.

Физкультурные

Их ^{праздники}назначение — демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2—3 раз в год.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

По своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т.д.).

4. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного

Существует две формы ^{возраста} организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста:

- 1) государственная (детские ясли — до 3 лет и детский сад — от 3 до 6—7 лет);
- 2) самодеятельная, где физическое воспитание осуществляется главным образом в семье.

Государственная форма организации физического воспитания является обязательной для всех детей, посещающих дошкольные детские учреждения.

Физкультурные занятия в этих учреждениях осуществляются в соответствии с Программой воспитания и обучения в детском саду (раздел «Физическое воспитание»), где определены задачи, содержание и формы организации физических упражнений.

Физкультурные занятия проводят воспитатели и инструкторы-методисты по физической культуре.

Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями проведения занятий.

Основу двигательной активности детей до 2 лет должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками, обручем, гимнастической палкой или скакалкой.

Самая эффективная форма занятий в этом возрасте — игра, позволяющая детям удовлетвори



к.

На занятиях с детьми 2—3 лет большое значение придается методам использования слова и наглядного действия. Это объясняется интенсивным развитием речи ребенка и его способности подражать.

Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как воробушки», «топаем, как медведи» и т. п.). Физическая нагрузка не должна быть ни чрезмерно легкой, ни слишком тяжелой. Степень ее воздействия контролируется по пульсу. Разница в его частоте между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов. Если она больше — нагрузка чрезмерна. Неизменившаяся частота пульса свидетельствует о недостаточности нагрузки.

Игровая деятельность детей третьего года жизни становится сложнее и разнообразнее. Большое место занимают сюжетные и ролевые игры.



В 3—4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130—140 уд./мин, в 5—7-летнем — не менее 140—150 уд./мин.

Последовательно применяются более сложные формы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия и др.

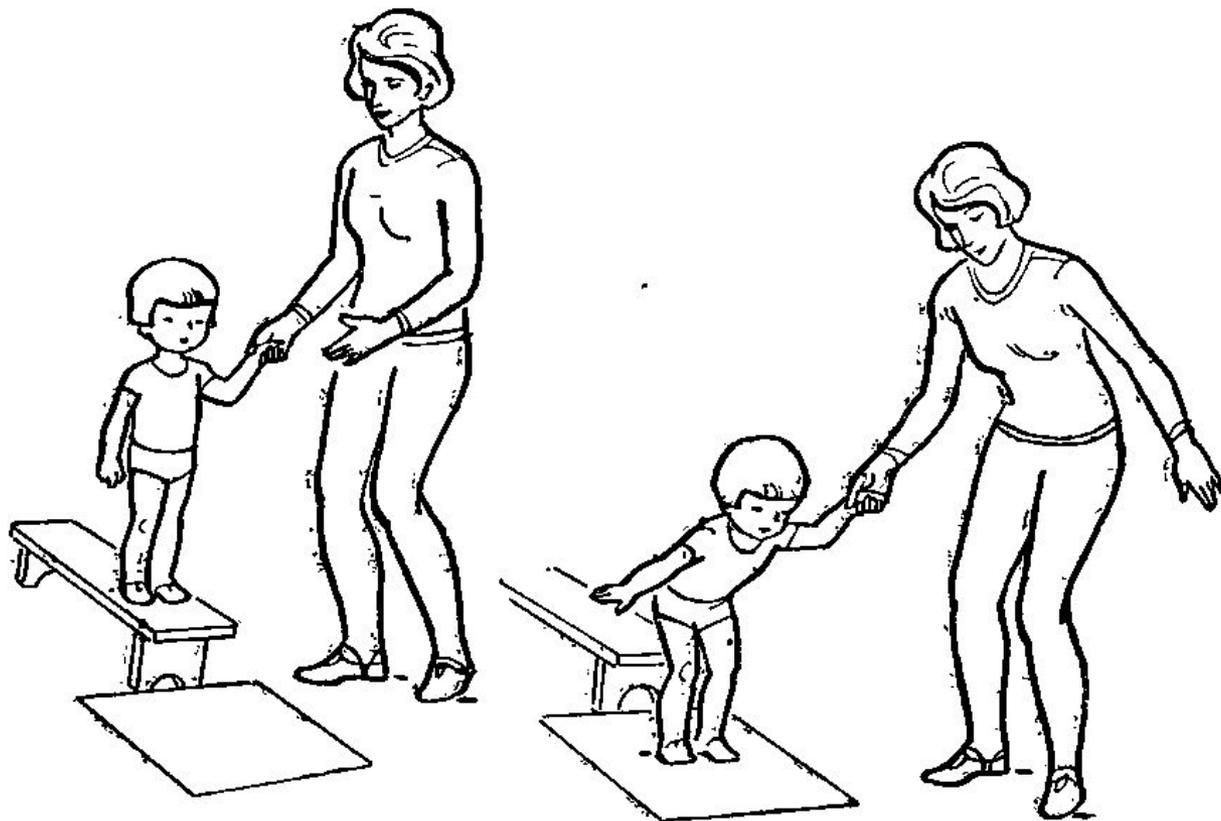
В раннем и дошкольном возрасте следует обращать внимание на воспитание координационных способностей - чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений.

Скоростные способности воспитываются путем выполнения простых двигательных действий, обычно в игре.

При воспитании силы и силовой выносливости надо обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, рук, стопы.

Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения, отягощенные собственным весом тела (приседания, лазание, прыжки, занятия с мячом, обручем, скакалкой и т.д.). Упражнения должны быть как

При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении же движения ребенок теряет его смысл, а следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.



В основе планирования процесса физической и двигательной подготовки дошкольников 3—6 лет должны лежать следующие основные положения (А. А. Рутина, 1999):

1) весь возрастной период от 3 до 6 лет является сенситивным (*излишняя эмоциональность, повышенная чувствительность к событиям, склонность к сильным, продолжительным переживаниям*) для развития физических качеств и формирования основных движений.

Следовательно, итоговый результат физической и двигательной подготовки дошкольников зависит от последовательных из года в год успехов ребенка;

2) основной методической особенностью планирования данного процесса является наличие этапов акцентированного воздействия на определенное качество. Целесообразная длительность этих этапов до 1 месяца. При этом специализированные физические упражнения или подвижные игры должны занимать от 50 до 70% общего объема времени двигательной активности.