

**Физическое
развитие детей
дошкольного
возраста.**

Физическое воспитание – это система мероприятий ,направленных на воспитание здоровой, всесторонне развитой и морально стойких детей средствами физкультуры и спорта и естественными силами природы.

- Дошкольный возраст - очень важный период в развитии ребенка. Некоторые специалисты считают, что как психическое, так и физическое развитие в это время является определяющим для дальнейшей жизни. Основы здоровья, культура отношения к своему телу и здоровью, пищевые привычки – все это старший дошкольник получает в семье. Сформировать правильные и здоровые привычки пока ребенок - младший дошкольник, проще, чем потом, уже в подростковом возрасте или в зрелости, пытаться что-то изменить и начать "жить правильно". Правильное физическое воспитание дошкольника – залог здоровья в будущем. В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни

Средства физического воспитания

Гигиенические факторы

Режим

Питание

Личная гигиена

Физические упражнения

Содержание физического упражнения

Форма физического упражнения

Оздоровительные силы природы

Солнце

Вода

Активный отдых

Физкультурные
развлечения
детей и взрослых

Совместные
физкультурные
занятия детей и
взрослых

Физкультурные
праздники -
совместно с
родителями

Элементарный
туризм с
родителями

Занятия на дом

Утренняя гимнастика
совместно
с родителями

Игры, игровые
упражнения совместно
с родителями

Комплексы упражнений
по коррекции осанки и
плоскостопия у детей

- **. Задачи физического воспитания.**
- Оздоровительные задачи: главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям, сопротивляемости неблагоприятным условиям внешней среды путём закаливания. Важно повышать общую работоспособность у детей.
- Образовательные задачи: в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, сила, выносливость), воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании. Воспитательные задачи: в процессе физического воспитания следует выработать у детей привычку к соблюдению режима, потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в дошкольном учреждении и дома, организовывать и проводить их со своими сверстниками, детьми младших возрастов. У детей необходимо воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.
-

- **Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:**
- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

- Дошкольный возраст требует от родителей особой заботы: обмен веществ у дошкольников высокий, поэтому ни в коем случае нельзя забывать о правильном питании и достаточном времени пребывания на воздухе, следить за осанкой, оберегать неокрепшую нервную систему малыша, создавая дружественную благоприятную атмосферу в семье. В школе ребенка ждут высокие нагрузки, которые приводят к значительному ухудшению здоровья, росту заболеваемости и обострению хронических проблем со здоровьем. Поэтому дошкольный возраст – время, когда можно максимально постараться улучшить физическое и психическое развитие дошкольника, чтобы заложить фундамент крепкого здоровья и успешной учебной деятельности.
- В этот период родители дошкольника должны обратить внимание на физическое воспитание дошкольника и уделить время умеренной спортивной нагрузке. Доказано, что двигательная активность стимулирует умственное и эмоциональное развитие.
- Можно заниматься в группах лечебной физкультуры, ходить в бассейн, посещать клубы, выезжать в походы на выходные. Для детей открываются двери спортивных секций, многие виды спорта: фигурное катание, гимнастика, теннис, легкая атлетика становятся для них доступными.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

- **ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ** АППАРАТ РЕБЕНКА ЕЩЕ ТОЛЬКО ФОРМИРУЕТСЯ. ПОЗВОНОЧНИК У РЕБЕНКА МЯГКИЙ И ЭЛАСТИЧНЫЙ, ЛЕГКО ПОДВЕРГАЕТСЯ ДЕФОРМАЦИЯМ, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА ОСАНКОЙ. У ДЕТЕЙ НЕДОСТАТОЧНО РАЗВИТ ТАЗОВЫЙ ПОЯС, ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ ОКОНЕЧЕНИЕ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ. РЕЗКИЕ НАГРУЗКИ НА НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ СТРОГО ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.
- **СВЯЗочно-мышечный аппарат** ТАКЖЕ СЛАБЫЙ И МОЖЕТ ПОДВЕРГНУТЬСЯ ДЕФОРМАЦИИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВОЗНИКАЕТ ПЛОСКОСТОПИЕ.
- **МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА** ДОШКОЛЬНИКА, В ЦЕЛОМ, СЛАБО РАЗВИТА, ЕЕ МАССА СОСТАВЛЯЕТ 22—24% ОТ МАССЫ ТЕЛА. МЫШЦЫ РЕБЕНКА СОДЕРЖАТ БОЛЬШЕ ВОДЫ, ЧЕМ У ВЗРОСЛОГО, НО В НИХ МЕНЬШЕ БЕЛКОВЫХ И НЕОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ИХ МЕХАНИЧЕСКАЯ ПРОЧНОСТЬ НИЖЕ. МЫШЕЧНЫЕ ПУЧКИ ПЛОХО СФОРМИРОВАНЫ, НЕДОСТАТОЧНО РАЗВИТ И ИННЕРВАЦИОННЫЙ АППАРАТ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ. У РЕБЕНКА МЫШЦЫ СОКРАЩАЮТСЯ МЕДЛЕННЕЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛОГО, НО САМИ СОКРАЩЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ ЧЕРЕЗ МЕНЬШИЕ ПРОМЕЖУТКИ, ПОЭТОМУ ФИЗИЧЕСКАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ РЕБЕНКА БЫСТРЕЕ РАЗВИВАЕТСЯ, НО И ПРОХОДИТ БЫСТРЕЕ.
- **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ** СИСТЕМА ДОШКОЛЬНИКА ХОРОШО ПРИСПОСОБЛЕНА К ПОТРЕБНОСТЯМ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА: СОСУДЫ ШИРОКИЕ, И ТОК КРОВИ ПО НИМ ОТ СЕРДЦА НЕ ЗАТРУДНЕН. СЕРДЦЕ РЕБЕНКА БЫСТРО УТОМЛЯЕТСЯ ПРИ НАПРЯЖЕНИИ, ЛЕГКО ВОЗБУЖДАЕТСЯ И НЕ СРАЗУ ПРИСПОСОБЛИВАЕТСЯ К ИЗМЕНИВШЕЙСЯ НАГРУЗКЕ, РИТМИЧНОСТЬ ЕГО СОКРАЩЕНИЙ ЛЕГКО НАРУШАЕТСЯ. ОТСЮДА НЕОБХОДИМОСТЬ ЧАСТОГО ОТДЫХА ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА.



Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	10-11,5	9,1-10,3	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-16,1	13,1-16,7	92-99	91-99
4	15,5-18,9	14,4-17,9	98-107	95-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114
6	19,7-24,1	19-23,6	111-121	111-120
7	21,6-27,9	21,5-27,5	118-129	116-129
8	24,1-31,3	24,2-30,8	125-135	124-134
9	26,1-34,9	26,6-35,6	128-141	128-140
10	30-38,4	30,2-38,7	135-147	137-147
11	32,1-40,9	31,7-42,5	138-149	138-152
12	36,7-49,1	38,4-50	143-158	146-160
13	39,3-53	43,3-54,4	149-165	151-163
14	45,4-56,8	46,5-55,5	155-170	154-167
15	50,4-62,7	50,3-58,5	159-175	156-167

- **дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:**
- грудной (младенческий) — до 1 года;
- ранний детский — от 1 года до 3 лет;
- дошкольный — от 3 до 6 (7) лет.
- Отражая ступени биологического развития, возрастная периодизация детей облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте, помогает правильному построению физкультурных занятий (составлению программ, подбору и дозировке упражнений, выбору методики физической и двигательной подготовки и т.д.).
- **Первые годы жизни ребенка характеризуются** быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост и масса тела, обхват грудной клетки.

- **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 сосредотачиваться 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



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪

- Силовые виды спорта, занятия сопряженные с высокими нагрузками еще не подходят для детей этого возраста. К ним не готов даже хорошо развитый старший дошкольник, в такие секции принимают детей с 10-12 лет. Причиной этого является то, что дошкольный возраст – период незавершенного развития костей, некоторые из них имеют хрящевое строение.
- Известно, чем младше дети, тем они более восприимчивы к тому, чему мы их хотим научить. Привить навыки личной гигиены, привычку к здоровому образу жизни, научить получать удовольствие от двигательной активности и занятий физкультурой и спортом. Именно в этом и состоит физическое воспитание дошкольника. Это залог успеха и высоких достижений в дальнейшем.

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд взрослого. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский



Shared