



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

«Особенности физического развития детей»

Подготовил:
инструктор ФК
Кондратюк О.В.

Особенности физического развития детей 3-4 лет.

На 4-ом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже достаточно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результате своих действий, поглощен самим процессом движения, его эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей приобретают все более предметный характер. Ребенок уже в состоянии повторять упражнения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды деятельности. Сочетая различные виды действия ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных умений и навыков продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движения, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснение в форме диалога, направленного на изложение предстоящего действия. К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также о развитии ловкости.

Главными задачами физического воспитания в этом возрасте является развитие самостоятельной деятельности ребенка и накопление им индивидуального опыта, в разнообразных видах движений, путем упражнений на занятиях и в утренней гимнастики.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На все виды деятельности начинает оказывать влияние собственные замыслы ребенка. Но полная их реализация пока еще возможна только при помощи взрослых.

Игровые мотивы реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших группах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия для достижения общей цели. Создаются условия для возникновения дружеских отношений между детьми.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, пробует свои силы в сложных видах движения и физических упражнениях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы. Убедившись в непосильности выполнения движения, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден, что выполнил упражнение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые из элементов. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Ведущие элементы техники различных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом и др., не могут быть освоены ребенком и применены, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движения, быстрота, сила, выносливость и гибкость.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений в результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий.

Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности.

Основными задачами физического воспитания в этом возрасте остаются : укрепление здоровья, закаливание, увеличение работоспособности детского организма. Расширение углубление знаний детей о пользе занятий физическими упражнениями и играми, воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

Особенности физического развития детей 5-6 лет.

Двигательная деятельность детей в этом возрасте становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Возрастает проявление самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий их комбинаций и вариантов.

На 6-ом г. Жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания воспитателя.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Дети начинают упражняться в движении по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

В результате регулярных занятий физкультурой , а также благодаря двигательной активности в повседневной жизни, повышается уровень развития физических сил и возможностей дошкольника. Это создает предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

В двигательной деятельности у дошкольника складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на коллективное достижение результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большей мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Особенности физического развития детей 6 - 7 лет.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения достаточно скоординированны и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-ом году жизни у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов. Они различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение. Все это способствует и помогает детям овладеть сложными по координации движениями (н: прыжки с разбега в длину).

Дети все чаще руководствуются мотивом достижения хорошего качества выполнения движения. Значительно увеличиваются проявление усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть , что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослые должны быть очень внимательны и не допускать перегрузок.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (Особенно это свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражается степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособность.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе упражнения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим играть с мячом и т.д. Нередко для ребенка более привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающие интересам коллектива.

Ко времени поступления в школу ребенок должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, умением сохранять правильную осанку. Все это поможет ему быстро включиться в новый для него режим школьной жизни.