Физическое развитие дошкольника

Период от рождения до 7 лет является наиболее важным для становления личности ребенка, его физического развития. В это время происходит становление основных, необходимых в жизни движений. Физическое воспитание как система педагогических воздействий направляет формирование моторики от хаотичных движений к таким двигательным действиям, как ходьба, бег, прыжки, метания и многим другим. Физическое воспитание дошкольников является составной частью российской системы физического воспитания и решает общую для всех возрастных групп цель – формирование гармонично развитой личности. Исходя из цели, выделяют 3 основные, неразрывно 6 связанные между собой группы задач физического воспитания: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Наряду с общими методическими подходами к решению перечисленных задач, необходимо отметить специфику их решения в дошкольном возрасте. В первые годы жизни ребенка на первый план выдвигаются оздоровительные задачи. Это объясняется тем, что детский организм имеет низкую сопротивляемость к условиям окружающей среды, слабый опорно-двигательный аппарат, неразвитую сердечнососудистую и дыхательную системы.

 Оздоровительные задачи:

1. Способствовать закаливанию организма, повышать сопротивляемость к воздействию условий внешней среды.

2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию рациональной осанки. Значимость данной задачи обусловлена тем, что скелет ребенка еще не сформирован и поэтому легко поддается деформации.

 3. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов и систем. У детей с маленькой двигательной активностью отмечаются задержки в развитии сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Образовательные задачи физического воспитания предполагают обучение двигательным навыкам и умениям, обучение теоретическим знаниям в области физической культуры.

 Именно в дошкольном возрасте закладывается двигательная база, формируются умения в жизненно необходимых двигательных движениях (ходьба, бег, лазанье, прыжки и др.). Данные движения составляют в дальнейшем основу для освоения более сложных движений. Одной из важной образовательной задачей является обучение дошкольников первоначальным знаниям, связанным с занятиями физическими упражнениями, со здоровым образом жизни.

 Дети должны знать элементарные основы гигиены физического воспитания, правила выполнения физических упражнений, основы техники безопасности занятий. В настоящее время актуальной задачей является обучение детей основам самостоятельных занятий физическими упражнениями, и что особенно важно, формирование у них интереса к физической культуре.

 У детей слабых, с плохо развитой муску­латурой, малокровных под влиянием фи­зических упражнений укрепляется муску­латура, улучшается состав крови. Физиче­ские упражнения очень полезны и детям с ненормально большим весом, которые склонны к разным заболеваниям.

 Движения необходимы не только для развития мышц, костей и суставов, но еще в большей степени для нормальной деятель­ности внутренних органов, для всех жизнен­ных процессов организма: дыхания, крово­обращения, пищеварения. Недостаток дви­жений ведет к общему снижению жизнедея­тельности всего организма. Применение соответствующих возрасту и состоянию раз­вития ребенка физических упражнений про­буждает у детей двигательную активность— они становятся бодрыми и начинают быст­ро прибавлять в весе.

 Физические упражнения оказывают влия­ние и на развитие психической деятель­ности ребенка, улучшают его способности восприятия, внимания, памяти, речи. У детей с неуравновешенным настроением они способствуют улучшению настроения, дети реже плачут, улучшаются их сон и аппетит.

Известно, что нарушения в развитии костно-мышечной системы часто имеют свое начало в раннем детском возрасте.

  Неправильное ношение ребенка постоян­но на одной и той же руке, преждевремен­ное сажание ребенка за столик для кормления или [игры](https://www.domovodstvo.kiev.ua/index.php/sovetyroditelyam/56-fizicheskoevospitanie/2507-zimnie-igry-so-snegom), обкладывание подушками при обучении детей сидению, пеленание — способствуют возникновению неправильной осанки и других отклонений от нормально­го развития.

 Формирование правильной осанки можно начинать с первых месяцев жизни.

 Детям следует создавать условия для развития их движений, например, развер­нув ребенка, удобно положить его и предо­ставить ему возможность на короткое время свободно двигать ручками и ножками. Это надо делать несколько раз в день. Когда ребенок подрастет, особое внимание сле­дует уделять развитию ползания.

 Закаливание детей грудного возраста приучает детский организм переносить пе­ремены температуры воздуха без болезнен­ных явлений. Сюда относятся воздушные ванны и водные процедуры, но делать их надо осторожно, точно соблюдая указанное врачом время процедур, иначе они могут принести вред. Выбор физических упражне­ний и их дозировка производятся по совету врача.

 Основная форма физических упражнений у детей грудного возраста — игра, которая должна занимать большое место в режиме дня ребенка.