Инструктор по физической культуре

Вуртамова Нелли Викторовна

МБОУ Школа № 146 г.о. Самара

**Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интен­сивный рост и развитие важнейших систем организма и их функ­ций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно не­обходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыка­ми и т.д.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная дви­гательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудис­той, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двига­тельный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают ус­тойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ре­бенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществ­ляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического вспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки буодет чрез­вычайно трудно.

Наиболее общими задачами для детей раннего и дошкольного возраста являются изложенные ниже.

*Оздоровительные задачи*

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внеш­ней среды путем его закаливания.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности).

1. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
2. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

*Образовательные задачи*

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.  
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физичес­кой культурой.

*Воспитательные задачи*

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решитель­ности, смелости, настойчивости и др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всесто­роннего, не только физического, но и духовного развития.

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

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиоло­гов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практичес­кий опыт и многочисленные научные исследования свидетель­ствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резер­вов развития ребенка.

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.

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.

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 большой подвижностью.

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. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей пра­вильному выполнению того или иного упражнения, так как воз­никший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошиб­ками простые движения сделают невозможным в будущем пра­вильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. 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 увеличива­йся 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 увеличива­йся 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.

Ранний и дошкольный возраст характеризуются значительны­ми изменениями не только в физическом, но и в моторном раз­витии.

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. 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. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.