

Двигательное развитие детей дошкольного возраста



Изучение двигательной и познавательной активности тесно связано с всесторонним развитием личности. Главный фактор развития личности – активность. Это необходимый фактор развития ребёнка, который обеспечивает приспособление организма к условиям окружающей среды.

По мнению специалистов, оптимальный режим двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребёнка, развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат, тренирует и совершенствует физиологические функции организма, обеспечивает усвоение ребёнком доступных ему по возрасту движений, укрепляет потребность в движениях. В случае отсутствия физических нагрузок показатели двигательной активности, достигшие своего апогея развития, начинают быстро регрессировать с возрастом.

Ранний возраст – период интенсивного физического развития. Дети могут быть выше или ниже ростом, полные или средней упитанности, разные по объёму грудной клетки или головы – в этом их индивидуальное отличие. Однако для всех без исключения детей является гармоничное соотношение показателей физического развития: роста, веса, ОГ, активности, подвижности. Повышается сопротивляемость организма, становится более устойчивая нервная система.

Характерной особенностью этого возраста является большой интерес к движениям, потребность в самых разнообразных движениях. Особое значение имеют жизненно важные движения – ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. У детей этого возраста ярко выражены различия в овладении

движениями. состав движений у них достаточно разнообразен. Различна и качественная характеристика движений. Могут встречаться явные «неумейки» и дети, достаточно хорошо владеющие разными видами и способами движений.

Дети 4-5 года жизни имеют свои особенности в физическом развитии. Меняются все основные показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки и головы.

Здоровье детей при оптимальном ЗОЖ становится более крепким. Организм легче, чем в младшем возрасте, справляется с неблагоприятными погодными условиями, так как его функционирование становится более совершенным. Физическое развитие характеризуется большей гармоничностью, что можно объяснить более совершенными возможностями организма.

Потребности ребенка в двигательной активности тесно переплетается с потребностью в общении в совместной игровой и двигательной деятельности. Индивидуальные различия в объеме, продолжительности, содержании двигательной деятельности значительны. Малоподвижность детей объясняется чаще всего отсутствием необходимых условий для движений. Дети ощущают потребность двигаться, полное удовлетворение которой способствует гармоничному развитию (физическому и психическому). Ребенок этого возраста владеет в общих чертах всеми видами движений, стремится по-разному их объединить, хочет испытать свои силы в более сложных и новых видах физических упражнений.

Функциональные возможности организма детей 5-6 лет создают базис для формирования физической и умственной работоспособности.

В этом возрасте отмечается прямая связь между уровнем физического развития и здоровьем, работоспособностью и функциональным состоянием организма. У детей, имеющих отклонения в физическом развитии, более высокий уровень заболеваемости. Они, как правило, неорганизованны, их внимание неустойчиво и непродолжительно. Для таких детей характерно двигательное беспокойство.

Двигательная активность детей этого возраста высока и совершенно естественна. Малая подвижность — чрезвычайно редкое явление и, как правило, является результатом различных неблагоприятных факторов. В этом возрасте детям доступно овладение сложными видами движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя скоростно-силовые качества и выносливость. Проявляется интерес к спортивным играм и упражнениям.

Двигательное развитие ребенка определяется показателями физического состояния его организма. В процессе физического воспитания необходимо учитывать динамику физического развития, физической подготовленности, двигательной активности и функционального состояния.