

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Вопрос физического развития дошкольников является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. Хотя занятия спортом в современном мире стали модными, и многие следят за правильным питанием, тщательно заботятся о своём здоровье. Но в последнее время большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. Двигаясь динамично, ребенок развивает волю в преодолении трудностей, упорство, учится быть самостоятельности, познает окружающий мир. Необходимо уделять большое внимание физическим занятиям, они помогают снять нервное напряжение, а также помогают детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Особенности физического развитие дошкольников

Этапы развития дошкольников значительно отличаются от развития детей более младшего возраста. В первые годы организм растет быстро, равномерно, интенсивно увеличиваются рост, масс тела. К возрасту трех лет возрастают возбудимость нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц суставы ребенка отличаются большой подвижностью. С четырех лет развитие немного замедляется. В возрасте младших дошкольников дети нуждаются в свободе двигательной деятельности. Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния. У деток не закреплены естественные изгибы позвоночника, и важно следить за осанкой и положением ребенка тела во время ночного и дневного сна. Именно в этом возрасте специалисты начинают обнаруживать сколиозы, кифозы, прочие нарушения.

Для детей дошкольного возраста противопоказаны слишком большие нагрузки на нижние конечности, поскольку процесс окостенения хрящевой ткани еще не окончен. В связи с тем, что связки и мышцы довольно слабые, а хрящевая ткань не до конца окостенела, возможны деформации стоп, что приводит к плоскостопию. Особое внимание родителям надо уделить профилактике плоскостопия.

В ходе игры и во время занятий физкультурой у детей развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость. Дети младшего дошкольного возраста быстро утомляются от нагрузок в силу своих физиологических особенностей, но утомляемость эта проходит довольно быстро. Во время занятий спортом, важно чередовать упражнения на разные группы мышц. При организации физических упражнений следует помнить о физиологии системы мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические

нагрузки и делать частые перерывы. Нагрузка должна быть интенсивной, но не чрезмерной.



Помимо специальных комплексов упражнений не стоит забывать о подвижных играх. Осваивайте новые направления. Используйте в занятиях инвентарь: обручи, кегли, кубики, мячи и т. п. Это поддержит интерес к игре и поможет усложнить двигательные навыки. Важно подобрать такой комплекс упражнений, чтобы ребенку были интересны эти упражнения. Занятия спортом не должны носить изнурительный характер. Бассейн, спортивные секции это хорошо, но важно правильно подобрать направление. Помните, физкультура предпочтительнее спорта, по крайней мере, в возрасте до шести лет.

Грамотно выстроенная система активных упражнений для ребенка способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, активизирует иммунитет. Нормализуется работа центральной нервной системы, физическая активность способствует отработке ловкости, улучшает функциональные возможности дыхательной системы. Следите за тем, чтобы ребенок как можно больше находился на свежем воздухе.

Родители, позаботьтесь о создании для своего малыша такой благоприятной среды, которая обеспечила бы ему полноценное физическое развитие. Здоровый малыш стремится к активной деятельности, движениям. В этом он находит источник радости.

Растите детей здоровыми, сильными и жизнерадостными!

