

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 - 4 лет.



В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Позвоночник и кости малыша еще довольно мягкие и при определенных условиях могут поддаться деформации. Поэтому необходимо следить за осанкой ребенка и состоянием суставов. Определенные особенности заметны в развитии мускулатуры. Более развиты крупные мускулы, поэтому у малыша лучше получается выполнение движений всей рукой. Он постепенно учится владеть всем своим телом (делает наклоны, повороты, поднятие рук, покачивания). Подобные упражнения нужно включать в ход ежедневных занятий физкультурой. Вообще в таком возрасте у детей повышенная потребность в физической активности.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6

лет - 25 в минуту; у взрослых -16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см, 5-6 лет -800-900 см³. Дыхательная система развивается соответственно потребностей растущего организма. Существуют определенные проблемы с умением сознательно регулировать дыхание. Поэтому с детьми нужно проводить упражнения с пушинками, воздушными шариками, легкими бумажными изделиями, в ходе которых они должны делать контролируемый усиленный выдох.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого

возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются. К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

Занятия физкультурой

Важно правильно организовать физическое развитие детей. Для этого физические нагрузки должны быть регулярными и дозированными. В детском садике будут игры, физкультура, разные веселые соревнования. Затем малыш идет в школу, где занятия продолжатся, но будут уже серьезнее. С 4 лет можно отдавать ребенка в спортивную секцию – посещать ее рекомендуется не чаще 2 раз в неделю по 1-1,5 часа. Этой нагрузки вполне достаточно для таких маленьких детей.

В возрасте 4 лет почти все профессиональные спортивные секции начинают набор. У многих детей уже к 3-4 годам отмечают хорошие физические данные для занятия спортом, например гимнастикой, плаванием, футболом. Родителям нужно понимать, что это уже путь к физической культуре и спорту. Необходимо очень хорошо подумать, ведь теперь тренировки нельзя пропускать, малыш должен привыкнуть к спортивному режиму.

Физкультура дома

Самые простые уроки физкультуры с ребенком можно проводить дома или на площадке. Заниматься нужно 10-15 минут. Лучше всего делать это зимой в проветренном помещении, а летом – на улице. Схема занятий для детей 3-4 лет будет *следующей*:

1. Бег – 200-300 метров. Не стоит задавать малышу быстрый темп. Если нужен отдых, дайте ему передохнуть 2-5 минут.
2. Ходьба на носочках и пятках – 150 метров.
3. Прыжки на одной и двух ногах. По 10 повторений.
4. Приседания – 5 повторений.
5. На площадке – лазанье по лесенке, висы на вытянутых руках.
6. Упражнения с обручем. Поднятие обруча на вытянутых руках.
7. Упражнения дома на коврике: лодочка, перекачивания, растяжка.
8. Упражнения с мячом: катание, ловля, броски.
9. Игры и игровые упражнения.
10. Упражнения в лазании, перелезании через препятствия, подлезании.
11. Элементы дыхательной, пальчиковой гимнастики и веселый массаж.



Подготовила инструктор по физической культуре Вигуль Елена Владимировна