

Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как и них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает

эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Я выбрал данную тему потому как считаю, что гармоничное развитие любого государства невозможно без крепких всесторонне развитых людей, составляющих его общество. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте, как бы ни был красив цветок, а если его не поливать в зародыше, расцвести ему не будет суждено никогда.

Следует также заметить, что к развитию ребенка нужно подходить планомерно, уделяя внимание всем видам упражнений: основные виды движений, общеразвивающие и игровые упражнения, упражнения спортивного характера, а также нельзя забывать об утренней гимнастике и занятиям с детьми на улице.

Учитывая, что необходимый эффект в правильном формировании ребенка дают лишь те упражнения, которые выполняются им правильно, следует на всех занятиях уделять время педагогическому контролю за верностью выполнения детьми тех или иных упражнений.

Возрастные особенности детского организма

При планировании занятий обязательно следует учитывать и возрастные особенности детского организма, т. к. на протяжении 2-7 лет они весьма изменчивы.

Дети в возрасте от двух до четырех лет проходят нелегкий путь накопления жизненно необходимых умений, навыков и привычек.

Двухлетние дети начинают осваивать прыжки. Вначале это ритмичные полуприседания с попыткой слегка оторвать ступни от пола, затем подпрыгивания на месте, прыжки с небольшого возвышения, прыжки через предмет и на небольшое расстояние. У трехлетних детей отталкивание при прыжке становится энергичным, они могут регулировать силу толчка. На третьем году жизни ребенка развитие движений у него преобладает над развитием других функций. Малыши овладевают всеми основными движениями. Совершенствуется ходьба, начинается выравнивание длины последовательных шагов, возникает прямолинейность направления передвижения. В этом возрасте детей привлекает усложненная ходьба: с преодолением препятствий в виде горки, лесенки, комбинированного мостика, на который можно подняться вверх и спуститься вниз, с перешагиванием через предметы и канавки. Малыши любят переносить предметы, выполняя с ними на ходу несложные действия. Малыши успешно лазают по вертикальной лесенке, любят нажимать на педали велосипеда, с удовольствием играют с мячом [3].

К четвертому году жизни завершается анатомическое созревание всей моторной системы ребенка. Четырехлетний ребенок легко бежит, прыгает на одной ноге. У него прочно выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия.

К пяти годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

К шести-семи годам в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

В процессе физического воспитания дошкольников используются разнообразные организационные формы физической культуры.

Каждый день ребенок должен делать утреннюю гимнастику. Специально подобранные упражнения благотворно влияют на все физиологические процессы организма.

Утренняя гимнастика является хорошим средством в профилактике нарушений осанки: ежедневное выполнение общеразвивающих упражнений укрепляет мышцы спины, брюшного пресса.

Для детей подбирают такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать строению и функциям двигательного аппарата детей и не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии (сложные движения детям даются с трудом, вызывая у них отрицательные реакции). Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног). Движения для укрепления мелких групп мышц (пальцев, кистей рук) нецелесообразно давать отдельно в связи с их незначительным физиологическим эффектом, поэтому их объединяют с упражнениями для развития больших мышечных групп.

Используются упражнения неимитационные и имитационные (образные), в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин. Они интересны дошкольникам и вызывают у них эмоциональный подъем.

Утреннюю гимнастику следует разнообразить упражнениями с предметами: флажками, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.

Для проведения утренней гимнастики необходимы соответствующие условия. Выполнять ее лучше в хорошо проветренном помещении, летом — на улице.

Во время выполнения упражнений детей приучают правильно дышать.

Глубокое дыхание регулирует процессы кровообращения, содействует увеличению жизненной емкости легких, подвижности реберных дуг, укреплению межреберных мышц и мышечных групп, которые удерживают позвоночник в вертикальном положении и создают необходимые предпосылки для правильной осанки.

При повторении упражнения можно вносить некоторые изменения:

усложнять выполнение или изменять исходные положения туловища, рук и ног. Например, наклоны туловища вперед дети трех-четырёх лет выполняют, касаясь пальцами колен, а старшие — носков ног.

При проведении гимнастических упражнений следует учитывать физиологические особенности дошкольников. Девочкам присуща естественная потребность в плавных и ритмичных движениях, а мальчикам — более резких и четких.

Утреннюю гимнастику желательно выполнять под музыкальное сопровождение. Музыка способствует более четкому и выразительному выполнению упражнений, обуславливает их темп, вызывает жизнерадостное и бодрое настроение.

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат.

Для младших дошкольников характерны образное мышление и сравнительно небольшой двигательный опыт, поэтому показ движений для них имеет первостепенное значение. С приобретением двигательного опыта слово играет все большую роль. Для детей шести-семи лет ведущее место занимают объяснения и указания.

В возрасте 5—6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

Ребенок усваивает основные движения быстро и правильно только в том случае, если периодически упражняется в их выполнении. В процессе

обучения необходимо доводить упражнение до определенного результата, систематически прибегая к подкреплениям. Сюда относятся результаты действий детей (перепрыгнул, попал в цель и т. д.) и словесные замечания взрослого (хорошо, плохо, правильно, неправильно).

Упражнения в основных движениях подбираются с учетом анатомо-физиологических особенностей детей двух — семи лет. Не следует предлагать дошкольникам упражнения со значительной мышечной нагрузкой, во время которых ребенок прикладывает максимальные усилия и задерживает дыхание, а также длительные висы, сгибание рук в упоре лежа, поднимание или перенесение тяжелых предметов и т. д.

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата прыжки с большой высоты или на твердую опору. Это может привести к травмам связок и мышц голеностопа, к уплощению свода стопы ребенка.

Не желательны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки со скакалкой только на одной ноге. Они односторонне влияют на развитие мышц рук, ног, туловища и не способствуют гармоничному развитию организма ребенка.

Вывод: Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как именно здесь дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Правильно организованное физическое воспитание в дошкольных учреждениях способствует формированию у детей хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма, позволят ему накопить силы, что обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физических занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности, а также функциональные возможности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что

существенно влияет на организацию занятий по физической культуре. Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Забота о физическом воспитании ребенка должна начинаться с обеспечения четко установленного режима дня, создания оптимальных гигиенических условий, правильного питания, выполнения ежедневных утренних зарядок, закаливания организма, что способствует правильному формированию физических качества детского организма, профилактике различных заболеваний.

Литература:

«Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» В.Г. Алямовская Москва 2005г.

«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Ф. Горбатенко Волгоград 2008г.

«Здоровьесберегающее пространство ДОУ» Н.И. Крылова Волгоград 2009г.

«Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев москва 2000г.

«Занятия на тренажёрах в детском саду» Н.Ч. Железняк Москва 2009г.