

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего
вида детский сад № 3 г. Ардон

Особенности развития движений у детей от 2 до 6-го года жизни.

Составила:
инструктор по физической культуре
Давыденко М.В..

2019 г.

Дошкольный возраст (3 – 6 лет) характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. К середине 3-го года жизни формируются в основном переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Существенно изменяются пропорции тела. Осваиваются основные жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового, содержания. Недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большими силовыми напряжениями и утомлениями.

В младшем дошкольном возрасте (2 – 3 года) важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. В этот период необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закалывающих процедур.

В среднем и старшем дошкольном возрасте (4 – 6 лет) необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание желательно сделать привычным элементом режима дня. Все это позволит ребенку хорошо подготовиться к началу учебы в школе.

Уже к 5 годам у ребенка существенно улучшается координация движений. Именно в этот период происходит процесс освоения навыков рисования, лепки, изготовления игрушек из бумаги и картона. Вместе с тем более интенсивное развитие крупных мышц еще затрудняет выполнение точных движений пальцами и кистью.

В дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость нервных процессов. Хотя условно рефлекторные связи возникают в раннем детстве, из-за преобладания процессов возбуждения над процессами торможения они легко разрушаются. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Большое физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового, в том числе и в сфере физической культуры.

Вместе с тем в условиях все большего совершенствования анализаторной деятельности коры большого мозга ребенок приобретает способность к логическому мышлению, анализу и обобщению отраженных в его сознании явлений окружающей среды. Возникает способность сосредоточить на некоторое время внимание на каком-либо одном роде занятий или предмете. Сочетание стремления к подражанию с желанием проявить собственную инициативу, творчество повышают активность ребенка, побуждают его к деятельности.

У детей дошкольного возраста начинают проявляться типологические особенности высшей нервной деятельности, формируется характер, проявляются личностные мотивы и интересы, которые, правда, весьма нестойки. Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции. Формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям родителей и воспитателей, интересам коллектива.

Главная задача физического воспитания ребенка 3-го года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений пальцев рук и кисти, закрепление и

совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Содержание моторной активности ребенка обогащается за счет совершенствования навыка ходьбы, перемещений в усложненных условиях (ходьба по веревочке, по доске, перелезание через бревно), спрыгивания с небольшой высоты, прыжков в длину с места, подскоков на двух ногах, подбрасывания и ловли мяча, произвольных изменений положений ног, рук, туловища и головы, плавания и упражнений в воде, игр на воздухе и в помещении.

Координация развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, координация движений кисти и пальцев – в специальных упражнениях, а также при игре с кубиками, пластилином и т.п.

Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений (3 раза в неделю) и различных игр.

Важное место в режиме физической активности ребенка 3-го года жизни занимает утренняя гимнастика. Зарядку нужно проводить ежедневно. Значение утренней зарядки не исчерпывается ее оздоровительной функцией, снятием «заторможенности» ребенка после ночного сна, взбадриванием малыша. Огромная психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений.

Упражнения для зарядки должны конструироваться из известных и хорошо освоенных ребенком движений. Лучше всего, если взрослый будет выполнять упражнения вместе с ребенком. Это создаст благоприятную эмоциональную обстановку и облегчит ребенку выполнение движений, особенно воспроизведение им темпа и ритма. Количество упражнений в зарядке не рекомендуется более 4 – 5, не считая ходьбы в начале и в заключительной части.

Главная задача физической активности ребенка 4-го года жизни – освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера. Новая черта физической тренировки в этот период – постановка целей в отдельных упражнениях. Такими целями могут быть: пробежать быстро, метнуть далеко, попасть мячом в мишень, далеко прыгнуть, точно воспроизвести движение, быстро отреагировать на команду.

У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное развитие двигательных способностей – ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.

Содержание занятий физическими упражнениями обогащается за счет новых движений и новых освоенных ребенком упражнений, действий, видов и форм двигательной активности. Значительное место в занятиях следует отвести подготовке к освоению или частичному освоению базовых элементов движений в спортивных упражнениях – элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, коротких связок гимнастических упражнений, элементов акробатики, катания на лыжах и коньках, плавания.

Превалирующей формой занятий останется игра, но все в большей мере необходимо использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок.

При развитии быстроты основной упор следует сделать на тренировке быстроты реакции и частоты движений в простых упражнениях.

Поэтому, когда мы говорим о необходимости развития у детей этого возраста выносливости, речь идет о способности достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями, но не предполагается развитие выносливости в отдельных видах движений, например в беге или плавании. Специфично и развитие силовых способностей: в этом возрасте оно не предполагает воспитания способности к большим и

очень большим физическим напряжением, связанным с преодолением предельных или близких к ним по величине сопротивлений, например поднятие больших тяжестей, метание тяжелых снарядов и т.п. В большей степени развитие силы обуславливается необходимостью формирования у ребенка способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени, точно дозировать мышечные усилия. 6-летние дети уже способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке. Однако не следует злоупотреблять этой готовностью детей к систематической узконаправленной тренировке. Нужно создать условия для обогащения их моторики разносторонним опытом, который в будущем окажется полезным при любой спортивной специализации или при осуществлении физической активности с оздоровительными и общеукрепляющими целями. Режим физической активности ребенка 6-го года жизни будет более напряженным главным образом путем расширения средств физической подготовки и увеличения продолжительности занятий, которая может достигать 35 мин.

Продолжительность утренней зарядки в этом возрасте – 15 – 20 мин. 5–6-летние дети находятся в преддверии всплеска интенсивного развития координационных способностей, который произойдет у них на следующий год. Подготовка к этому очень ответственному моменту в развитии моторики человека составляет основу целевой программы физического воспитания детей 6 лет. В этот период продолжается активное развитие двигательных способностей: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и совершенствование ранее освоенных видов движений. Все большее место в тренировке начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины. При выполнении детьми силовых упражнений важно не допускать перенапряжений. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. Масса метаемых снарядов не должна превышать 100 –150 г. В упражнениях на быстроту большее внимание нужно уделить частоте движений, в упражнениях на гибкость – амплитуде движений, в упражнениях на ловкость – быстроте реакции. В программу занятий 6-летнего ребенка можно включать некоторые упражнения на выносливость: относительно длительные прогулки, пробежки трусцой по 5 – 7 мин. Воспитанию выносливости послужит и увеличение общей продолжительности занятий до 35 мин.

Главные целевые установки в процессе физического воспитания детей 7-го года жизни мало чем отличаются от основной направленности физической тренировки предыдущего возрастного периода. В детских дошкольных учреждениях во всех возрастных группах необходимо обеспечить музыкальное сопровождение физкультурных занятий. Оно помогает ребенку освоить темп и ритм, выполнять упражнения с большим напряжением. Тренировки в этот период могут с успехом осуществляться в игровой и соревновательной форме. В домашних условиях можно устраивать соревнования ребятишек, живущих в одном доме, «матчевые» встречи между квартирами, подъездами, привлекая к ним и родителей. Дети и взрослые могут соревноваться по принципу гандикапа: например, взрослый будет метать значительно более тяжелый груз или давать ребенку фору в забеге. Полезны и другие формы состязаний детей и взрослых, например игры с мячом, эстафеты и т. п. В условиях детского дошкольного учреждения можно организовать состязания, эстафеты, игры с мячом между ранее скомплектованными небольшими командами детей одного возраста.