

«Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста»

Физическое воспитание детей в семье - это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Потребность в движении, которую испытывают все малыши, и называется двигательной активностью. Ее удовлетворение очень важно для развития ребенка, а также для его воспитания. Движение — это жизненная необходимость каждого

человека, и, главным образом, благодаря движению с самого раннего детства формируются все функции и системы организма человека.

Особенно важно обеспечивать развитие двигательной активности детей, способствующей улучшению моторики у ребенка, а также правильному формированию всех систем и органов. Прогулки, являются главным способом развития двигательной активности у детей. В дошкольном возрасте у них формируются основные двигательные навыки, такие как ходьба и бег, лазание, метание или прыжки. Если ребенок недостаточно развит в некоторых компонентах, это будет тормозить его двигательную активность и способность усваивать новые двигательные действия.

Поэтому прогулки, которые проводятся с детьми, должны быть тщательно спланированы, и в них обязательно должно быть место обучению основным видам движений. Двигательная активность детей на прогулке — это возможность познавать окружающий мир через движения. Очень важно чтобы этот процесс доставлял радость и удовольствие, ведь лишь только так малыш захочет снова и снова развиваться, играя и двигаясь. Тут важным моментом является донесение до детей знаний о том, где и как можно применять движение, понятий о сходстве и различии в скорости и силе, а также о целесообразности их использования.

Планирование прогулок должно предусматривать чередование физических нагрузок и спокойной наблюдательной деятельности в течение прогулки. Правильная прогулка сполна удовлетворит потребность детей в ярких впечатлениях и в проявлении самостоятельности, в активных движениях, а также в общении детишек с взрослыми и друг с другом. Родители должны организовывать с детьми игры на прогулке, что позволит ребенку не только полноценно развиваться, но также сблизит ребенка и его родителей.

Видом детской активности являются и всевозможные спортивные праздники и мероприятия (такие как день здоровья). На таких праздниках детишки с радостью выполняют различные виды движений, учатся соревноваться, тренируют командный дух, а также весело проводят время и заряжаются позитивными эмоциями.

Наряду с перечисленными видами занятий немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие родители и дети. К таким занятиям относятся неделя здоровья,

физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры – соревнования, спартакиады, которые проводятся в дошкольном учреждении.

Все эти виды занятий по физической культуре, догоняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимое развитие двигательных качеств каждого ребёнка. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается её соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Особенности развития движений у детей 4-го года жизни

(II-я младшая группа)

На 4-ом году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.

Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Особенности развития движений у детей 5-го года жизни

(средняя группа)

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют своё значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка 5-го г. жизни приобретает всё более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Особенности развития движений у детей 7-го года жизни

(подготовительная группа)

Дети 6-ти лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Дети 7-го года жизни умеют сочетать движения в зависимости от окружающих условий.

У ребенка 6-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудных заданий. Следует учитывать, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослым необходимо быть внимательными и не допускать перегрузок.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Движение – это и хороший воспитатель. Благодаря ему окружающий мир открывается малышу во всём своём удивительном многообразии.

Первыми проявлениями смелости, решительности, своими первыми жизненными победами ребёнок обязан – движению. Помнить об этом должен любящий детей взрослый.