

Особенности физического развития детей 3х – 7ми лет.



ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИИ У ДЕТЕЙ 3 года жизни.

На 3-м г. жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп **физического развития** несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет, **развивается нервная система**, совершенствуется моторика.

Ребенок в этом **возрасте чрезвычайно активен**, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для **развития** имеет возникновение сюжетной игры.

Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом **возрасте** у малыша появляется **способность** устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, он не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения выполняются с большей свободой и легкостью, приобретают размеренный, ритмичный характер. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка **развивается двигательная память**, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИИ У ДЕТЕЙ 4 года жизни.

На 4-м г. 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 обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения **детей** постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение 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 г. у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о **развитии ловкости**.



ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИИ У ДЕТЕЙ 5 года жизни.

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 свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать 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 еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает 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 среднего дошкольного **возраста** приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, **развиваются** преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают 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 жар актер движений **детей**. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем **развития тех физических качеств**, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных **способов бега**, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно **развиты ловкость**, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также **способность** сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности **детей**, **возрастают их физические** силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных, двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения **работоспособности и физической подготовленности**.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ 6 года жизни.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных **способов** выполнения спортивных упражнений многих видов. **Возрастают** проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых **способов действий**, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м г. жизни ребенка его движения становятся все более **энными** и носят преднамеренный характер. **Развивается способность понимать задачу**, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на **особенности** разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более **развернутый** и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между **способом** движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень **физической** подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и **физиологические** основания для повышения их **работоспособности** путем целенаправленного **развития** двигательных качеств.

В результате регулярных занятий **физической культурой**, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности **детей** в повседневной жизни и играх повышается уровень **развития их физических сил и возможностей**, двигательных качеств и **работоспособности**. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых **способов** сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у **детей разнообразных физических качеств**, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка **развивается способность** поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на **развитие** личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка **развивается** чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение **детей этого возраста** обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения **детей к тем**, кто хуже справляется с выполнением задания. **Развитие** моральных и волевых качеств детской личности — важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе **физического воспитания**.

Достижимый в старшей группе уровень **развития детей** в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.



ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ 7 года жизни.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м г. у ребенка **возрастает способность** к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого, разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это **способствует** образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Например, ребенок осваивает прыжки с разбега в длину и в высоту, бег по повороту на коньках и т. п.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления

волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому воспитатель должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок.

Начинает интенсивно **развиваться способность** целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих **детей** привлекает результат движений, возможное помериться силой и ловкостью со сверстниками (*последнее особенно свойственно мальчикам*). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя больше выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие го; **способствуют** увеличению показателей **физической подготовленности детей**. В этих показателях отражаются степень **развития физических качеств**, функции равновесия и **работоспособности**.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать/ другим — игра с мячом и т. д. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, педагог должен следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

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.

Всегда, и при всех физических нагрузках детей надо учитывать особенности физического развития в разном возрасте и индивидуальные особенности, каждого ребёнка в частности!

