

Губанова Марина Владимировна

воспитатель

Жимонова Анастасия Сергеевна

воспитатель

Фелицына Владислава Олеговна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №67 «Аистёнок»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассмотриваются значение и особенности развития детей дошкольного возраста. В заключение авторы приходят к выводу, что знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

Ключевые слова: здоровье, дошкольный период, физическое развитие, двигательная деятельность.

Актуальность работы обусловлена тем, что у многих дошкольников не возникает устойчивая мотивация заниматься определенным видом спорта, они не осознают в полной мере своих способностей, а педагогами еще не выявлены эти способности, поэтому необходима интеграция спортивного пространства социума с образовательным пространством детского сада, что выводит данную проблему в достаточно интенсивно изучаемую и реализуемую на практике деятельность.

Методы исследования: изучение и теоретический анализ учебнометодической литературы; педагогическое наблюдение; опрос, изучение и частичное обобщение педагогического опыта. 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.

Медики отмечают, что в дошкольном возрасте 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.

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. 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.

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 быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаше менять исходные положения и разнообразить движения.

Таким образом, знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

Список литературы

- 1. Анохина И.А. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации / И.А. Анохина. М.:Омега, 2019. 203 с.
- 2. Анохина И.А. Обзор программных документов по вопросу формирования культуры здоровья и приобщения дошкольников к ЗОЖ / И.А. Анохина. М.: Просвещение, 2019. –110 с.
- 3. Анохина И.А. Анализ авторских программ и технологий по формированию культуры здоровья и основ ЗОЖ у дошкольников / И.А. Анохина. М.: Омега, 2018. 314 с.

- 4. Анохина И.А. Интегрированный подход в работе с родителями по формированию основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Дошкольник-образование-Здоровье / И.А. Анохина. М.: Омега-пресс, 2018. 357 с.
- 5. Ананьев Б.Г. Психология педагогической оценки / Б.Г. Ананьев. М.: Академия, 2011. 267 с.
- 6. Билич Г.Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич. М.: Фолиант, 2017. 560 с.
- 7. Павленко Е.А. Особенности физического развития детей дошкольного возраста / Е.А. Павленко [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://sch514u.mskobr.ru/dou_edu/zdanie_3/obrazovanie/fizkul_turno-ozdorovitel_naya_rabota/osobennosti_fizicheskogo_razvitiya_detej_doshkol_nogo_v ozrasta/ (дата обращения: 29.03.2021).