«Особенности физического развития детей

третьего года жизни». «Программой воспитания в детском саду» для детей 2-3 лет предусмотрены занятия еженедельно 2 раза по 10-15 минут, примерно через полчаса после завтрака. Гигиенические требования очень просты: чистый воздух (+19-20 гр.), привычная обстановка, Облегчённая, не стесняющая движения одежда. Упражнения для детей, соответствуют их возрастным и функциональным возможностям; предусматриваются упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые чередуются. В своей работе мы избегаем и советуем вам, длительного статического положения, ожидания. Занятия проводятся на высоком эмоциональном уровне, вызывая у ребёнка положительные эмоции, доставляя ему радость и удовлетворение. На занятиях физкультурой в первой младшей группе предусмотрены: ходьба, бег, ползание и лазание, метание и катание, прыжки, сюжетные подвижные игры с простыми правилами, игровые и общеразвивающие упражнения (с предметами и подражательные). У дети данного возраста, повышенная возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений, не способность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д.В начале года наиболее застенчивые, боязливые дети, часто отказываются выполнять те или иные упражнения, но, даже не принимая непосредственного участия, появляется интерес и любознательность. Как правило, эти дети переходят в активную деятельность при повторении знакомых им упражнений, игр. Мы провели диагностику по основным видам движения: Ходьба движения рук в этом возрасте иногда отсутствует или не согласованы с работой ног. Стопы развёрнуты носком внутрь и широк4о поставлены, шаг семенящий, неритмичный (шлёпанье), так как ноги ставятся на всю ступню, туловище наклонено вперёд; темп неустойчивый, шаг неровный, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Поэтому мы с вами должны показывать как правильно ходить, чтоб дети подражали нам. Бег наблюдаем мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечётко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Взрослые должны бегать рядом с детьми, показывая, что бегать надо легко, правильно чередуя взмахи рук. Прыжки дети любят прыгать, но важно правильно их учить это выполнять. Ползание и лазанье дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Необходимо поддерживать стремление детей ползать, так как это уменьшает нагрузку на позвоночник и является корригирующим упражнением. Бросание, ловля, катание мяча Метание детьми 3-го года жизни освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, перекладывать у них большая. Эти упражнения ценны для общего развития ребёнка, они укрепляют мышцы руки, туловища, развивают согласованность движений, глазомер. Упражнения в равновесии Постепенно, в результате всей двигательной деятельности развивается равновесие. В повседневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия, - залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п. Эти упражнения необходимы в этом возрасте, так как они способствуют развитию внимания, координации движений, ловкости, смелости, самостоятельности. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов. Наша с вами задача, прежде всего, помочь нашим детям. «Особенности физического развития детей четвёртого года жизни» Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см. Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

 Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Наша с вами задача заключается в том, что б нагрузка для детей была равномерной на все части тела. Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода. Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Процессы возбуждения и торможения в коре головного легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Все приобретённые умения на физкультурных занятиях должны реализовываться в разнообразной жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей