Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.

Период от рождения до семи лет характеризуется большой двигательной активностью ребенка. В это время происходит становление основных движений от диффузных, в первые месяцы жизни, до высококординированых действий, таких как ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Высокая активность является одним из главных источников познания окружающего мира.

*Опорно-двигательный аппарат.*

В дошкольном возрасте еще не закончено окостенение скелета, опорно-двигательный аппарат легко поддается деформациям, так как по сравнению со взрослыми, костная система богаче хрящевой тканью и содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей. Активный двигательный режим, как отмечал еще П.Ф. Лесгафт, во многом содействует развитию костно-мышечной системы. Окостенение происходит постепенно, на протяжении всего периода детства. В это время почти каждая, из 206 костей скелета продолжает изменяться по форме, размерам и внутреннему строению.

Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника). Поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, положением тела во время сна, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза, конечностей

Процессы роста и развития протекают непрерывно и носят поступательный, но неравномерный характер. В возрасте 4-7- лет ежегодное увеличение длины тела составляет 5-7%.

*Мышечная система.*

Общая масса мускулатуры ребенка составляет 20-22% по отношению к массе тела, то есть в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы имеют волокнистую структуру и по мере роста, наряду с удлинением происходит рост мышц в толщину. Слабо развиты сухожилия, фасции, связки. Брюшной пресс развит слабо и он не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Из-за расслабления волокон могут образовываться пупочные грыжи. У мальчиков 6-ти лет слабо развить паховое мышечное кольцо, поэтому недопустимы чрезмерные нагрузки из-за возможного образования паховых грыж. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее, что может привести к нарушению осанки. Слабо развиты мелкие мышцы кисти. Мышечная масса нижних конечностей, по отношению к массе тела увеличивается интенсивней.

У мальчиков при рождении более высокие морфологические показатели (мышечная сила, жизненная емкость легких), которые сохраняются до полового созревания.

*Дыхательная система.*

Дыхание у детей частое и поверхностное. Бронхиальное древо еще недостаточно сформировано, грудная клетка сохраняет еще конусовидную форму и имеет малую экскурсию, дыхательные мышцы слабы. Дыхательный объем у ребенка в 3-5 раз меньше, чем у взрослого. Из-за неглубокого дыхания и большого объема «мертвого пространства» эффективность дыхания у детей невысока. При относительно небольшой мощности дыхательной системы для первых лет жизни характерна повышенная потребность в кислороде, в связи с активными обменными процессами.

*Кровообращение.*

Состав и количество крови ребенка отличается от взрослого человека. Количество крови относительно массы тела в 6-7 лет составляет 10% ( у взрослого человека 5-8-%) Минутный объем крови в 2 раза меньше, чем у взрослых. Небольшой размер сердца и слабость сердечной мышцы определяют малый объем крови, а в сочетании с высокой эластичностью и широким просветом сосудов- низкий уровень артериального давления.

Преобладание симпатических влияний на сердце обуславливает высокую частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Частота пульса лабильна, легко изменяется при любых внешних раздражениях. Частота пульса в покое 100 уд/мин

Существенную роль в этой диспропорции играет физическое воспитание, содействуя активизации дыхательной функции, укреплению дыхательной мускулатуры, улучшению функций кровообращения, сердечно-сосудистой системы.

В детском возрасте ЦНС обладает высокой пластичностью, что способствует легкому усвоению новых форм движений. У дошкольников несовершенна координация движений, в процессе двигательной активности легко развивается утомление.

А.Н.Крестовников в «Очерках по физиологии физических упражнений» отметил «При овладении двигательными навыками в больших полушариях головного мозга возникают многообразные связи между кинестетическими, вестибулярными, звукоречевыми. Зрительными областями, осуществление сложнейших отношений с той средой, в которой происходит занятие гимнастикой. При выполнении сложного двигательного акта необходимо взаимодействие вестибулярного аппарата, обеспечивающего сохранение равновесия тела в покое и в движении проприоцептивной чувствительности мышц и сухожилий шеи, туловища и конечностей, а также кинестетической и зрительной афферентных систем, объединенных корой головного мозга.» Исходя из вышесказанного при формировании правильной осанки используются следующие мероприятия:

*Для стимуляции зрительной афферентной системы* – работа у зеркала с постоянным зрительным контролем правильной осанки.

*Для стимуляции тактильной и кинестетической афферентной системы*

Упражнения у вертикальной плоскости - упражнения у стены без плинтуса – касание пятью точками: головой, межлопаточной областью, ягодицами, икроножными мышцами и пятками.

*Для стимуляции проприоцептивной чувствительности мышц и сухожилий шеи* удержание на голове различных предметов (мешочка с песком) стоя и в движении

*Для стимуляции вестибулярного аппарата и мозжечка-* упражнения на возвышенной опоре и уменьшенной площади (упражнения на скамье, бревне, на канате, лежащем на полу)

*Для стимуляции мышечно-суставного чувства –* воспроизведение правильной осанки по памяти, по сигналу, с закрытыми глазами.

*Для стимуляции второй сигнальной системы –* воспроизведение правильной осанки по словесному объяснению

Процесс формирования навыка правильной осанки протекает в следующей последовательности:

Обучение

Устранение излишнего мышечного напряжения

Образование двигательного стереотипа. То есть автоматизация правильной осанки

Появление чувства осанки умение удерживать правильную осанку в любых условиях

К концу учебного года дети подготовительных к школе групп (7 лет) проходят все этапы, дети 6-ти лет этапа «чувства осанки» еще не достигли. Работа над этим должна продолжаться

Цель начального периода обучение правильным исходным положениям, точности выполнения упражнений с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Занятия начинаются с беседы об осанке, как важно коррегировать осанку не только из эстетических соображений, но и для нормального функционирования внутренних органов. Осанка сложный двигательный навык и изменить его, сформировать правильный стереотип движений и положений разных частей тела задача нелегкая, поэтому нужно было довести до автоматизма привычку к правильному расположению отдельных частей тела по элементам, а потом соединять их в единое целое. Мы обучали правильно принимать исходные положения лежа на спине, на животе, сидя, стоя. В исходных положениях сидя и стоя работа сначала идет над постановкой стоп, а затем уже объясняется и прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Кроме того в основной части занятия выполняются упражнения на самовытяжение, общеразвивающие, дыхательные, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Основной период – тренирующий – выполняются упражнения с предметами, отягощениями, на координацию движений, тренировку равновесия, подвижность позвоночника, самовытяжения, все разумеется, с индивидуальным подходом к особенностям деформации позвоночника.

Заключительный период- предусматривает закрепление ранее достигнутых знаний и умений.

Воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к закреплению навыка правильной осанки решается следующими средствами:

- разъяснительная работа с родителями по вопросам режима дня и условий работы и отдыха.

- систематические беседы с детьми об укреплении мышц, как необходимом условии для восстановления правильного положения тела и воспитании координации движений. Кроме упражнений мы используем ритмические движения, задержки в определенных положениях, включение отягощений и сопротивлений.

-Воспитание координации движений достигается путем применения гимнастических упражнений на точность движений и подвижных игр.

Для совершенствования психофизических качеств в основном используются танцевальные элементы и подвижные игры.