**СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Основная цель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ: разработать и максимально реализовать оздоровительное, воспитательное, коррекционно-развивающее, образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности каждого ребёнка

Развитие движений у ребёнка происходит в определённой последовательности. Для выполнения любого движения, необходимо проявить физические качества, т.е. затратить силу, иметь определённую ловкость, быстроту. Поэтому наряду с формированием основных движений, идёт и развитие физических качеств. Количество и качество движений, которыми владеет ребёнок, имеют прямую зависимость от уровня развития физических качеств.

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро-синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами. С нейропсихологической точки зрения сенситивность означает достижение теми или иными мозговыми центрами того уровня зрелости, при котором резко возрастает их чувствительность к соответствующим воздействиям среды. При наличии адекватных раздражений этих центров ускоряются темпы достижения ими функциональной зрелости, что, в свою очередь, приводит к активному формированию тех звеньев психических функций, которые обеспечиваются этими центрами.

 По данным А.И. Кравчука, динамика развития физических качеств у детей 1-4 года жизни выглядит следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества | Годы жизни | Сенситивные периоды |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ловкость | http://festival.1september.ru/articles/411538/img2.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img4.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img4.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img2.gif | 1; 4 |
| Выносливость | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img4.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | 1; 2; 4 |
| Динамическая сила | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img4.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | 1; 2; 4 |
| Статическая сила | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | 2; 4 |
| Быстрота | http://festival.1september.ru/articles/411538/img2.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img2.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | 1; 3 |
| Скоростная сила | http://festival.1september.ru/articles/411538/img4.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img4.gif | 2; 3 |
| Гибкость | http://festival.1september.ru/articles/411538/img4.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img3.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img2.gif | http://festival.1september.ru/articles/411538/img4.gif | 2; 3 |

- ускоренное развитие

- умеренное развитие

- замедленное развитие

Таким образом, сенситивный период развития движений и действий длится в среднем от 1 года до 4 лет, и важность его для общего развития ребенка трудно переоценить. Именно благодаря движению и сопровождающей его усиленной вентиляции легких ребенка происходит насыщение крови кислородом, достаточное для снабжения им тех клеток головного мозга, которые участвуют в развитии всех психических функций. Протекание этого сенситивного периода также неоднородно, в течение его имеются моменты времени, когда ребенок концентриру­ет свое внимание на определенных движениях и действиях. И если в начале периода ребенка интересуют именно движения (у него есть потребность ощутить возможности своего тела, для чего пытается, например, открыть дверь толчком или сдвинуть тяжелые вещи, а мытье стола вызывает удовольствие благодаря самому процессу, а не результату), то впоследствии его начинают интересовать все бо­лее и более сложные действия, для выполнения которых необходимо обладать определенным уровнем координации, свободы и вырази­тельности движений.

На пятом году жизни умеренно развиваются четыре физических качества: ловкость, статическая и динамическая сила и быстрота, и четыре функционально-двигательные способности: дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности, так же на пятом году жизни ускоренно развиваются два основных движения: равновесие и прыжки.

На шестом году жизни отмечается умеренный рост в развитии трёх качеств: выносливость, скоростная сила и гибкость, и двух способностей: дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности. Ускоренно развиваются четыре основных движения: движения руками и ногами, ходьба и метание.

На седьмом году жизни отмечается умеренный рост двух способностей: дифференцировка силовых напряжений и координационные способности, ускоренно развиваются такие физические качества как гибкость и ловкость. Так же на седьмом году жизни отмечается умеренное развитие семи основных движений (бег, прыжки, ходьба, лазание, метание, движения ногами и руками) за исключением равновесия.

Сенситивным периодом для развития невербальной памяти (в частности, двигательной памяти, играющей огромную роль в управлении движениями) считается ранний и дошкольный возраст

Ранний возраст – это период, в который происходит развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит запуск механизмов развития всех способностей ребёнка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем. Поэтому так важна коррекционно – оздоровительная работа по физическому воспитанию. Основу её составляют физкультурные, групповые и индивидуальные занятия.

Двигательная деятельность детей раннего возраста требует многовидовой подготовки. Это, прежде всего обучение движениям частей тела (локальные движения), сочетаниям движений частей тела и целостным движениям, т.е. перемещением тела. Первые две разновидности характерны для общеразвивающих упражнений. Третья разновидность относится к основным движениям: ходьба, бег, лазание, прыжки, метание. В процессе обучения детей основным движениям необходимо целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д. От уровня развития физических качеств напрямую зависит успешность в освоении необходимых для жизни умений и навыков.

В процессе воспитания физических качеств формируется психическая, эмоциональная и чувственная сферы. Поэтому физическое воспитание детей можно считать первой ступенью воспитания и обучения вообще.

Существующие программы, широко используемые в практике по физическому воспитанию, не позволяют детям своевременно формировать моторный потенциал.

Организация средовых воздействий в процессе физического воспитания дошкольников должна:

 - осуществляться накануне сенситивных периодов развития двигательных навыков, физических качеств и функционально – двигательных способностей с целью формирования базы для успешного освоения детьми основных движений, своевременного развития физических качеств и функционально-двигательных способностей;

 - представлять собой управляемую педагогическую систему, содержащую структурные элементы, характеризующиеся как статичностью алгоритм действий), так и вариативностью (на основе учёта закономерностей развития и индивидуальных особенностей детей) для достижения главной цели – развития моторного потенциала ребёнка.

Список литературы

1. Динамика развития физических качеств у детей раннего и младшего возраста с нарушениями ЦНС и задержкой психо-речевого и моторного развития [Морина Е.А.](http://festival.1september.ru/authors/104-724-352/), [Белоусова Т.А.](http://festival.1september.ru/authors/105-049-821/), [Викторова Н. А.](http://festival.1september.ru/authors/105-117-968/) (<http://festival.1september.ru/articles/411538/>)
2. Сенситивные периоды развития ребенка <http://www.s-child.org.ru/index.php?name=Pages&op=page&pid=20>
3. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития. Физическая культура №4, 1997
4. www . rebenok . com