**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения услов­ные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физи­ческая подготовленность, совершенствуются психофизические ка­чества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную си­стему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменя­ются показатели физического развития: роста, массы тела, окруж­ности головы, грудной клетки.

За первый год жизни *рост ребенка* увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

*Масса тела* ребенка на первом году жизни утраивается по срав­нению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2—2,5 кг. К 6—7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

*Окружность грудной клетки* при рождении — 32—34 см. В тече­ние первых 3—4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5—3 см в месяц, затем прирост ее\_ снижается. В конце года она составляет около 0,4—0,5 см в месяц, за первый год окружность грудной клетки Увеличивается на 12—15 см. Примерно так же происходит увеличе­ние грудной клетки за весь остальной период дошкольного дет­ства.

Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка.

*Окружность головы* при рождении ребенка примерно 34—35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3—3,5 см в квартал.

В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2— 3 года жизни на 1—1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного моз­га. Под воздействием физических упражнений улучшается не толь­ко физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга.

*Костная система* ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко под­даются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соот­ветствии с функциональными и возрастными возможностями ре­бенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2— 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие по­звоночника играет жизненно важную роль и влияет на формиро­вание правильной осанки, техники движений, состояние внут­ренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный из­гиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование *свода сто­пы.* Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продол­жается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

*Мышечная система* у ребенка раннего возраста развита недоста­точно, мышечная масса у него составляет около 25 % массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и со­кратительная способность мышечной ткани. Под воздействием фи­зических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка *мышцы-сгибатели* развиты боль­ше, чем *разгибатели,* поэтому часто его движения и осанка быва­ют неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работо­способность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5—4 кг в млад­шем дошкольном возрасте (3 — 4 года) до 13 — 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила — сила мышц туловища.

Она увеличивается к 7 годам до 32—34 кг по сравнению с 15—17 кг Б 3—4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным то­ну с о м. В первые месяцы жизни у ребенка преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями. В раннем возрасте мышечный тонус уменьшается под воздействием гимнастики и массажа.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое зна­чение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является ре­зультатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физичес­ких упражнений.

В дошкольном возрасте *сердечно-сосудистая система* претерпе­вает морфологические и функциональные изменения. Масса серд­ца увеличивается с 70,8 г у 3—4-летнего до 92,3 г — у б—7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работо­способность сердца.

С возрастом поднимается *артериальное давление:* на первом году жизни оно составляет 80/55 — 85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3—7 лет оно уже в пределах 80/50—110/70 мм рт.ст.

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30—35 в минуту, к концу третьего — 25—30, а в 4—7 лет — 22—26. У ребенка нарастают глубина дыха­ния и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении дви­гательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка уве­личиваются морфологические и функциональные возможности: по­вышается тренированность мышц, работоспособность, совершен­ствование организма.

В процессе возрастного развития ребенка установлены крити­ческие этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

Исследования показали, что с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни. В этот период происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интен­сивностью и гармоничностью физического и умственного раз­вития.

Таким образом, познание особенностей психофизического раз­вития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности пра­вильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспита­ние и обучение.

Используемая литература:

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений.