**Физическое развитие детей**

Специалисты считают, что основные психические и физические характеристики человека, определяющие всю его дальнейшую жизнь, закладываются в дошкольном возрасте. Именно поэтому физическое развитие дошкольников должно быть объектом пристального внимания родителей.

**Физическое развитие дошкольников** постепенно приближает их к организм к организму взрослых. Но при этом следует помнить, что они все еще остаются детьми, и особенности детского организма (строение некоторых органов и систем, быстрая утомляемость) не позволяют им выдерживать высокие нагрузки.

***Итак, какими основными особенностями характеризуется физическое развитие дошкольников?***

* У детей дошкольного возраста происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата. У них еще не закреплены естественные изгибы позвоночника, поэтому очень важно следить за правильной осанкой ребенка: у большинства сколиозов, кифозов и других нарушений осанки «ноги растут» именно из этого возраста.
* Процесс окостенения хрящевой ткани у дошкольников еще не окончен, поэтому чрезмерные нагрузки (особенно на нижние конечности) ребенку противопоказаны: возможны травмы. Поскольку у ребенка достаточно слабые мышцы и связки, а хрящевая ткань еще не до конца окостенела, возможна деформация стопы, которая приведет к плоскостопию. Поэтому профилактике плоскостопия нужно уделить особое внимание.
* Мышечная система дошкольников отличается от мышечной системы взрослых: дети быстрее утомляются, но утомляемость эта и проходит быстрее, чем у взрослых. Поэтому детям в этом возрасте противопоказаны однообразные длительные нагрузки: если вы занимаетесь с ребенком спортом, нужно постоянно чередовать упражнения для разных групп мышц.
* Быстрая утомляемость дошкольников связана и с особенностями развития сердечно-сосудистой системы. У дошкольников больше относительный объем крови на килограмм массы, чем у взрослых, сосуды шире, путь передвижения крови по сосудам короче, а скорость кровообращения — выше. Сердце ребенка легко возбуждается при изменившейся нагрузке, тяжело к ней приспосабливается (нарушается ритм сокращений) и быстро утомляется.
* Что касается развития центральной нервной системы, то тут следует отметить, что у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поэтому дошкольники подвижны и непоседливы. У них быстрые и импульсивные движения, неустойчивое внимание. Из-за того, что движения дошкольника беспорядочные и неточные, в работу вовлекаются лишние группы мышц, возрастает нагрузка на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

 ***В дошкольном возрасте ребенку нужна умеренная физическая нагрузка: она не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой. Дошкольник быстро устает, но при этом быстро восстанавливается. Поэтому оптимальный вариант — кратковременные нагрузки, с частыми перерывами.***

Многие родители отдают ребенка в различные спортивные кружки и секции, водят в бассейн. Это хороший выход из ситуации, но важно правильно подобрать вид спорта: виды спорта, сопряженные с высокими нагрузками, дошкольникам противопоказаны.

Кроме занятий в кружках и секциях можно заниматься с ребенком дома.

**Но при этом** ***нужно соблюдать несколько важных правил:***

* Заниматься нужно в хорошо проветренном помещении, оптимальная температура — 20-22°C (не ниже).
* Лучше всего заниматься ежедневно в одно и то же время.
* Начинать следует с более легких упражнений, постепенно их усложняя.
* Нужно чередовать упражнения для разных групп мышц.
* Очень важно не давить на ребенка, не ругать его, если у него что-то не получается.
* При плохом самочувствии нужно прекратить занятия, пока не наступит улучшение.

# **Здоровый малыш**

****Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.** **(Аристотель).**

О вреде гиподинамии (ограничение движений) написано и сказано так много, что мы не будем здесь повторяться.

Ребенок – это человек с постоянной потребностью в движении. … А у меня в ногах – вечный двигатель, вечный «бегатель» и вечный «прыгатель»…

**Поэтому для начала запомним:**

**Не наказывайте ребенка ограничением движений!!!**

(«Сядь!», «Угомонись», «Стань в угол»). Это ничто иное, как физическое наказание. И вы сами сможете убедиться в этом, проделав следующий опыт: попробуйте вытянуть руку под прямым углом к туловищу и отметьте время, в течение которого вы не будете испытывать никаких ощущений. Это займет не более 8-10 мин. (у большинства). После этого запомните ощущение в мышцах поднятой руки. А наказанный ребенок чувствует его во всех мышцах.

**Каким видом спорта можно заниматься**

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу.

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.



Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 мин, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.

На прогулках можно использовать «буксировку» ( малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Ребята могут кататься на санках бесконечно, не замечая утомлении, однако нужно следить, чтобы ребенок не падал с санок, а его одежда не промокала.

Кататься малыш должен в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет!). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.

**Профессор Бери Сифелд, директор юношеского спортивного института в Университете штата Мичиган, пишет:**

*«Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, хватание руками, пинки ногами – это азбука движений. Мы выяснили, что, когда дети обладают этими навыками, физическая подготовка и спорт становятся второй натурой. Большинство детей еще не овладели этим, поэтому они так неохотно двигаются».*

Развитие двигательных навыков имеет огромное значение не только для занятий спортом или физической подготовкой. Эти навыки необходимы и в таких, казалось совершенно различных видах деятельности, как работа хирурга, управление самолетом, танцы, занятия лепкой, автогонки. Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания в широком спектре человеческих профессий.

До того, как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.

Это необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

|  |  |
| --- | --- |
| **http://mbdou69miass.ru/images/raznoe/warning_180x100.png** | **Запомните!** |

***Вы не сумеете научить вашего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его.***

Быть готовым означает, что ребенок:

* уже освоил предыдущий двигательный навык
* достаточно разит умственно и физически, чтобы освоить его
* хочет и стремится освоить.

Необходимо помнить, что не найдется и двух детей, которые развиваются абсолютно одинаково, так что «привязки» к возрасту должны восприниматься родителями только как приблизительные ориентиры, а не точные показатели.

В любом случае рекомендуется ввести в семье регулярные «игровые паузы» продолжительностью от 10 до 20 мин. в день (при всей родительской занятости это время можно найти).

|  |  |
| --- | --- |
| **http://mbdou69miass.ru/images/raznoe/warning_180x100.png** | **Запомните!** |

***Легче верблюда протащить через игольное ушко, чем заставить ребенка тренировать двигательные навыки или заниматься специальными физическими упражнениями, если ему только 4 года.***

Обычно 4-5-летний ребенок имеет почти такую же координацию движений, чувство равновесия, ловкость и такие же проворные пальцы, как и взрослый. И хотя развитие и отработка двигательных навыков по-прежнему имеют большое значение, очень важно начинать приучать ребенка этого возраста к таким оказывающим огромное влияние на здоровье видам физической активности, как интенсивные общеукрепляющие игры, растяжки и игры и упражнения, позволяющие укреплять мышцы и общую выносливость.

***Если вы раньше занимались со своим ребенком и, следовательно, помогли ему построить базу основных двигательных навыков, то вовлечение его в новые виды двигательной активности пройдет у вас легко и безболезненно.***

* Постарайтесь создать чувство гордости тем, что вы «физически подготовленная семья» (можно даже изготовить соответствующие майки).
* Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые едете смотреть все вместе.
* Устройте веселые соревнования, определите цели, к которым стремится семья в игровых паузах, и объявите о «награде» за достижение этих целей или хотя бы за усердие в их достижении. Используйте все ваше воображение, чтобы сделать занятия веселыми, свободными от стрессов и неприятных неожиданностей.
* Научите вашего ребенка радоваться работе по хозяйству, а не уклоняться от нее. Способствуйте тому, чтобы он пользовался лестницами вместо лифтов и эскалаторов, научите его получать удовольствие от ловких, изящных движений собственного тела.
* Сделайте каникулы и отпуск в своей семье деятельными и активными. Прогулки пешком и на велосипеде, лодочные походы, катание на коньках, лыжные кроссы, плавание и пробежки, которые постоянно сопутствуют каникулам, постепенно превращаются в привычку к физически активной жизни.
* Придумайте свое собственные игры – «Игры на кубок» или «Олимпийские игры» для своего ребенка и его друзей – такие, в которых выигрывают все.

**Физическое развитие дошкольников**

 В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребёнок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Недаром выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчёркивал:

*от здоровья,* *жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве.

 **Правильное физическое воспитание детей** – ***одна из*** ***ведущих задач нашего дошкольного учреждения***.

 Общая цель работы ДОУ состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий здоровья детей на основе их творческой активности.

Этому способствует гибкое сочетание на занятиях упражнений с подвижными играми. Развитие в этом процессе двигательного воображения становится основой для одухотворения и осмысления движений; тем самым закладывается существенная предпосылка формирования произвольной моторики. На этой основе у детей можно культивировать осмысленное отношение к собственному телу, его состоянию и возможностям.

 **Особое место в массовой практике физического воспитания отводится работе по улучшению показателей основных видов двигательной активности:**

* **ходьбы,**
* **бега,**
* **прыжков,**
* **метания,**
* **лазания и т.д.**

**Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость.**

Двигательные навыки реально существуют при наличии определённых физических качеств. Поэтому в целях гармонического развития ребёнка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

**Двигательная активность как фактор развития дошкольников.**

В системе всестороннего развития человека физическое воспитание занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребёнок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, плохая память. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать непосредственно образовательную физическую деятельность именно в детстве.

         Ежегодный мониторинг, осуществляемый в нашем ДОУ медицинским работником показывает, что количество полностью здоровых детей стремительно снижается, растёт процент детей, имеющих нарушения зрения, осанки, плоскостопие, проблемы желудочно-кишечного тракта и т. д. Особого внимания заслуживает проблема эмоционального здоровья детей. Опыт показывает, что ежегодно в каждой группе детского сада наблюдаются дети с синдромом гиперактивности и дефицита внимания. Таким дошкольникам трудно длительное время выполнять задания, они неусидчивы, часто нарушают правила поведения, нередко становятся инициаторами конфликтных ситуаций.  Одним из решений этих проблем мы видим в организации физического воспитания.

В настоящее время система образования претерпевает серьёзные изменения. Это не обошло и дошкольное образование. В соответствии с действующими Федеральными государственными требованиями (ФГТ) одной из ведущих целей основной общеобразовательной программы, разрабатываемой  каждым ДОУ самостоятельно,  является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Весь образовательный процесс разделился на 10 образовательных областей. Вопросы физического воспитания и оздоровления оказались в разных образовательных областях: «Физическая культура» и «Здоровье».

**Содержание образовательной области "Физическое развитие"**направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Образовательная область «Физическая культура» взаимодействует с образовательной областью «Здоровье», определяет общую направленность процессов реализации и освоения Программы в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия;

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Психолого-педагогическая работа направлена на формирование культуры здоровья воспитанников и включает в себя формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.**

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей .

Особое место в массовой практике физического воспитания отводится работе по улучшению показателей основных видов двигательной активности: ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.

Опираясь на **принцип интеграции образовательных областей**  в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, мы решили объединить общеразвивающие упражнения вместе с  музыкально-ритмическими композициями, которые сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования .

Помимо непосредственно образовательной деятельности работа по увеличению двигательной активности детей ведётся  и в других видах деятельности: режимные моменты, совместная деятельность с педагогом, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность с семьёй. Этому способствует использование различных форм и приёмов организации образовательного процесса.

**Режимные моменты:**индивидуальная работа воспитателя, игровые упражнения, утренняя гимнастика, подражательные движения, игры большой и малой подвижности, гимнастика после дневного сна и т.д.

**Совместная деятельность с педагогом:**физ. минутки, динамические паузы, игры с элементами спортивных упражнений и т.д. **Самостоятельная деятельность детей:**игры с опорой на модели, использование нестандартного оборудование, авторских дидактических пособий и т.д.

**Совместная деятельность с семьёй:** беседы, консультации, открытые просмотры, совместные досуги, интерактивное общение, мастер-классы и т.д.

***Важным показателем готовности ребёнка к школьному обучению является развитие тонкой моторики, двигательных навыков кисти.***

Чем больше и разнообразнее работа кисти, тем лучше и быстрее совершенствуются её движения.

***При подготовке ребёнка к школе важнее не учить его писать, а создавать условия для развития мелких мышц руки. Какими же способами можно тренировать детскую руку?***

                 **Существует много игр и упражнений по развитию моторики.**

1. Лепка из глины и пластилина. Это очень полезно, причём лепить можно не только из пластилина и глины. Если во дворе зима – что может быть лучше снежной бабы или игр в снежки. А летом можно соорудить сказочный замок из песка или мелких камешков.
2. Рисование или раскрашивание картинок – любимое занятие дошкольников. Обратить внимание надо на рисунки детей. Разнообразны ли они? Если мальчик рисует только машины и самолёты, а девочка похожих друг на друга кукол, то это вряд ли положительно повлияет на развитие образного мышления ребёнка. Родителям  необходимо разнообразить тематику рисунков, обратить внимание на основные детали, без которых рисунок становится искажённым.
3. Изготовление поделок из бумаги. Например, выполнение аппликаций. Ребёнку нужно уметь пользоваться ножницами и клеем.
4. Изготовление поделок из природного материала: шишек, желудей, соломы и других доступных материалов.
5. Конструирование.
6. Застёгивание и расстёгивание пуговиц, кнопок, крючков.
7. Завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на верёвке.
8. Завинчивание и развинчивание крышек банок, пузырьков и т. д.
9. Всасывание пипеткой воды.
10. Нанизывание бус и пуговиц. Летом можно сделать бусы из рябины, орешков. Семян тыквы и огурцов, мелких плодов и т. д.
11. Плетение косичек из ниток, венков из цветов.
12. Все виды ручного творчества: для девочек – вязание, вышивание и т. д., для мальчиков – чеканка, выжигание, художественное выпиливание и т. д.

***Научить наших детей всему, что умеем сами!***

1. Переборка круп, насыпать в небольшое блюдце, например, гороха, гречки и риса и попросить ребёнка перебрать.
2. “Показ” стихотворения. Пусть ребёнок показывает руками всё, о чём говорится в стихотворении. Во-первых, так веселее, а значит, слова и смысл запомнятся лучше. Во-вторых, такой маленький спектакль поможет ребёнку лучше ориентироваться в пространстве и пользоваться руками.
3. Теневой театр. Попросить малыша соединить большой и указательный пальцы, а остальные распустить веером. Чудо: на освещённой настольной лампой стене появится попугай. Если распрямить ладонь, а затем согнуть указательный палец и оттопырить мизинец, на стене появится собака.
4. Игры в мяч, с кубиками, мозаикой.

******Ежедневно предлагайте детям такие занятия!

**Не спешите за ребёнка делать то, что он может и должен делать сам,**пусть поначалу медленно, но самостоятельно.

Если вам удалось организовать дома спортивный уголок и ребёнок может лазить по спортивной лестнице, подтягиваться на канате, кувыркаться на турнике, рука у него будет крепкой и твёрдой. Дайте своему ребёнку молоток, пилу, гвозди и смастерите вместе с ним нехитрую, но полезную поделку – рука ребёнка приобретёт уверенность и ловкость.

При такой всесторонней тренировке школьные занятия будут для ребёнка не столь утомительными. Полезно проверить результаты кропотливой работы по  формированию движения кисти. Для этого используйте тест “вырезание круга”, проведя его до начала тренировки и по её окончании.

**Все эти упражнения приносят тройную пользу ребёнку:**

* во-первых, развивают его руки, подготавливая к овладению письмом,
* во-вторых, формируют у него художественный вкус, что полезно в любом возрасте ,
* в-третьих, детские физиологи  утверждают, что хорошо развитая кисть руки “потянет” за собой развитие интеллекта.

Если ребёнок трудно входит в контакт со сверстниками, чаще организуйте встречи с ними, сначала для игр, во время прогулок, а затем и для занятий и забав дома. Постепенно у ребёнка будет вырабатываться потребность в общении, а перед интересом к совместной деятельности отступят нерешительность и робость. Пользу принесут подвижные игры, если поручать ему “командные” роли, привлекайте его к труду и не забывайте одобрить его помощь.

Ваш ребёнок непоседлив, охотно начинает любую игру, любое дело, но не доведя до конца, берётся за что-то новое. Он не умеет найти общий язык со сверстниками в играх, так как претендует на положение лидера и не может подчиниться правилам игры. Ребёнок не терпелив, без стеснения перебивает взрослых, не выслушивает объяснения. Такого нужно настойчиво приучать вести себя в соответствии с той или иной ситуацией, научить хорошо и до конца выполнять задания. Иначе он просто не сможет войти в ритм школьной жизни, будет отнесён к числу “неуправляемых” детей и нарушителей порядка.

На пороге школы едва ли не самое главное **– научить ребёнка** **самостоятельности.** Ведь малышу придётся выполнять одно задание за другим, принимать решения, выстраивать личные отношения с одноклассниками и с учителем, а значит, и нести ответственность.

В обучающем азарте не забывайте, что ваш ребёнок пока ещё дошкольник и потому не пытайтесь усадить его за стол и по 45 минут “проходить” с ним предметы.

******