

Консультации для родителей

Возрастные особенности физического развития дошкольников

«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 широко 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 корректирующим упражнением.

Бросание, ловля, катание мяча Метание детьми 3-го года жизни освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, переключивать 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 четвёртого 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, чтобы 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.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

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.

А теперь вы можете ознакомиться с результатами диагностики ваших детей (прилагается лист-протокол диагностики).

«Особенности физического развития детей пятого - шестого года жизни»

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно, посоветовать вам, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому ваша роль: учить детей, помогая им, разговаривать не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

«Особенности физического развития детей седьмого года жизни»

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослые должны поддерживать индивидуальные интересы детей.

«В поход всей семьёй! »

Пешеходные и лыжные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристические походы формируют чувства коллективизма, ответственности, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное: в пейзаже, во встреченных на туристических тропинках, корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Длительная прогулка с группой дошкольников требует тщательно продуманной организации. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок и отдыха, что позволит дать положительный, эмоциональный настрой, доставить детям радость.

С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируют с таким расчётом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет - 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-50 минут.

При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно в 7 км. Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнения детей в разнообразных видах движения. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с различным покрытием.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть разнообразной, т. к. это не только физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему. Надо организовать детей так, чтобы они шли свободно, группой по 4-5 человек. Когда маршрут проходит по улице посёлка, шоссе или вдоль полотна железной дороги, дети должны построиться и пойти этот участок пути парами. Но как только они входят на луг, можно идти свободно, группируясь по желанию, но не расходясь далеко.

Взрослый предлагает детям идти впереди себя, чтобы всех держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперёд, подаётся заранее оговорённый сигнал остановки, например свисток. Дети должны собраться вокруг взрослого. Можно отметить тех, кто быстрее остальных выполнил задание. После этого можно часть пути пройти организованно или использовать ускоренную ходьбу, ходьбу змейкой, крадучись, в полуприседе.

Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой привал — отдых в тени кустов, можно организовать подвижные игры с тем, чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

Если для походов объединяются дети разного возраста, время похода определяется возможностями младших детей. Совместные походы объединяют детей, приучают старших, заботится о младших, а в свою очередь младшие стараются быть сильнее и выносливее.

Маленьких детей в походе летом переносят в кресле - рюкзаке с вкладышем для лежания.

Хорошо ходить в поход не одной, а двумя, тремя семьями, чтобы детей было 2-3, сходных по возрасту. Постоянного внимания требуют дети до 4 лет. После 4 лет дети выполняют определённые обязанности. Дети в группе легче находят себе дела. Устанавливают общение друг с другом, ведут разговоры об увиденном, меньше капризничают, не проявляют эгоистических чувств, своеволия.

Выбор маршрута. На первых порах не следует отправляться далеко от дома. Не переоценивайте возможности своих детей. Надо избегать больших населённых пунктов, шоссе с интенсивным движением. Выбирать надо живописные окрестности. Цель таких маршрутов - знакомство с интересными местами (рекой, озером, холмом, красивой рощей, лугом.)

Рассказывая о природе, надо подчеркнуть красоту, скажем летом: золотистый от одуванчиков луг, зелёное кружево берёз, озеро с парусными лодками; осенью: пылающие разноцветные листья клёна. Не упустить случая, если есть исторические места, рассказать о войне.

Подготовка маршрута. Собираясь в длительный поход, взрослые должны проявить внимание к одежде, обуви, снаряжению. Дошкольники принимают самое активное участие в подготовке к походу: собирают рюкзак, спортивный инвентарь, игрушки. Родители вместе с детьми обсуждают маршрут, чтобы дети чувствовали свою сопричастность.

Групповое снаряжение включает в себя: палатку, посуду, треногу, топор, аптечку.

Богаче выглядит личное снаряжение: рюкзак, сменная обувь, одежда, головной убор, полотенце, миска, кружка, ложка, плащ - накидка на случай дождя. У ребёнка должен быть свой рюкзак. Тяжёлые его вещи берут родители. При походе с ночёвкой, берут спальник и зубную щётку.

Дополнительную информацию можно узнать в книгах: Гранильщикова Ю. В. «Путешествуем с малышами» М. 1982 г. Шмайгерд «Хочу увидеть землю» М. 1982 г.

«Как организовать прогулку зимой»

Дорогие родители!

Дети очень любят зиму, особенно им нравятся различные зимние игры и забавы.

Санки. Конечно, не в каждом городе есть большие склоны, но для первых спусков и развлечений на санках достаточно небольших горок. Только прежде чем идти с ребёнком на прогулку, подумайте, как его одеть.

Одевать детей необходимо, строго учитывая погодные условия, и не только температуру, но и влажность, силу и направление ветра.

Лучше всего для зимних прогулок, игр и развлечений подойдёт утеплённый комбинезон из плащевой ткани, он меньше ограничивает движения, а при падении снег никуда не забивается и его легко стряхнуть.

Итак, берите санки, и на горку. Но прежде чем разрешить детям первый спуск, убедитесь, что снег достаточно плотным слоем покрыт склон и на нём нет посторонних предметов (камней, пней, а так же ям и т. д.). Если ваш ребёнок боится спуска на высокой скорости, не принуждайте его.

Если есть возможность самим прокататься с детьми, это вызовет у них большую радость.

Позвольте ребёнку самому за верёвочку привезти санки на верх склона.

Лыжи. С 4-х лет рекомендуется ставить ребёнка на лыжи. Для первых шагов по снегу и лыжне лучше подобрать укороченные лыжи - на 15-25 см меньше нормы (норма - ребёнок достаёт до носков вытянутой вверх рукой).

Естественно если ваш бюджет позволяет покупать хорошие ботинки и крепления, это замечательно, но можно воспользоваться и мягкими креплениями.

Учить дошкольника скользящему шагу ещё рановато, так как уровень координационных способностей невелик. А вот начать обучение спуска с горок следует непременно. Для этого, как и для санок, необходимо подобрать прямой и ровный склон, не длинный, для первых спусков достаточно 10-15 метров.

Все спуски начинаем без палок, так как при падении можно получить травму. При падениях одобряйте ребёнка, но пусть он встаёт сам. Учите падать его не вперёд, приседать и мягко «заваливаться» назад или в сторону.

После освоения спусков можно приступить к изучению торможения, которые необходимы для экстренного торможения при виде препятствий.

Возьмите себе за правило каждый выходной вместе с детьми ходить на лыжах в парке, сквере, а ещё лучше выезжать за город в течении всей зимы. Постоянное пребывание на свежем воздухе, в движении закаляет детей, укрепляет сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и все группы мышц.

Лыжи дадут ему здоровье, высокую работоспособность и долголетие.

Коньки. Каждый ребёнок может практически легко научиться кататься на коньках и выполнять несложные фигуры. Начальное обучение можно проводить на любых коньках, но желательно, чтобы они были устойчивыми в передне-заднем направлении.

Перед непосредственным выходом на лёд с детьми проводится элементарная инструкция по технике безопасности. Вы должны научить правильно зашнуровывать ботинки. Надев коньки, нужно встать в них, пройтись, присесть, чтоб убедиться, что голеностоп хорошо держится.

Практика показывает, что на первых занятиях дети не могут обойтись без помощи взрослого человека.

Удачи Вам, дорогие родители.