

Консультация для родителей

Физическое развитие дошкольников

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 отличается от развития детей младшего возраста. Примерно до трех лет ребенок растет «как на дрожжах» — только успевай новую одежду покупать взамен той, что стала мала. С четырех до шести лет рост и прибавка в весе становятся неравномерными: за три года ребенок становится выше в среднем на 15 см, а его вес увеличивается всего на 5 кг.

Физическое развитие дошкольников постепенно приближает их 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.

Физическое развитие дошкольников, его основные особенности нужно учитывать при планировании рациона и физических нагрузок детей дошкольного возраста. В дошкольном возрасте у детей высокий обмен веществ, поэтому важно обеспечить дошкольнику разнообразное, полезное и рациональное питание. Также нужно следить за тем, чтобы ребенок как можно больше находился на свежем воздухе.

В дошкольном возрасте ребенку нужна умеренная физическая нагрузка. Главное — выбрать оптимальный уровень нагрузки: она не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой. Мы уже говорили, что из-за физиологических особенностей дошкольник быстро устает, но при этом быстро восстанавливается. Поэтому оптимальный вариант — кратковременные нагрузки, перемежаемые частными 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.

Подготовил: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.