

«ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Ребёнок дошкольного возраста проявляет большую потребность в движении. В дошкольный период у детей под воздействием окружающих людей быстро расширяется круг доступных движений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребёнком, вызывает положительные изменения в его физическом развитии и совершенствование всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной, и др.) Координация, быстрота, сила, гибкость – вот те двигательные качества, которые необходимо развивать у дошкольников.

Важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребёнку развивать свои способности, и проявлять их в движениях, соответствующих возможностям ребёнка. Необходимо создавать условия, чтобы ребёнок мог упражнять свои качества, развивать их, не останавливаясь на достигнутом. Нужно направлять энергию детей, их физические силы на овладение новыми движениями и на совершенствование имеющихся.

Систематические физкультурные занятия и утренняя гимнастика способствуют развитию у детей правильной осанки. А правильная осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его систем. Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение и положительные эмоции.

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.

Детям дошкольного возраста нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может также развиваться у детей с избыточной массой тела.

Детям дошкольного возраста важно чувствовать свой успех, поэтому мама и папа должны поощрять его достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него. Если часто делать замечания и постоянно одёргивать ребёнка, у него может пропасть всё желание стараться и достигать успеха. Стоит отметить: чем сознательнее родители относятся к воспитанию своего малыша, тем успешнее он развивается.

ИНСТРУКТОР ПО ФК БАБИЧ Н.В.