МИНИСТЕРСТВО УКРАИНЫ ПО ДЕЛАМ СЕМЬИ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА

ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Факультет олимпийского и профессионального спорта

Кафедра теории физического воспитания, олимпийского спорта и образования

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: Теория и методика физического воспитания

Тема: Физическое и психическое развитие ребенка (от рождения до 6 лет)

Донецк 2008

**План**

1. Общие, наиболее характерные закономерности физического развития детского организма
2. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка

2.1 Особенности формирования нервной системы

2.2 Особенности формирования опорно-двигательного аппарата

2.3 Особенности развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы

3. Закономерности психического развития детей дошкольного возраста

4. Онтогенез моторики в различные возрастные периоды

Список литературы

**1. Общие, наиболее характерные закономерности физического развития детского организма**

Дошкольный возраст – от рождения ребенка до поступления в школу – наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического нравственного, умственного и физического развития.

В системе всестороннего воспитания детей дошкольного возраста физическое воспитания имеет особо важное значение. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается, в тоже время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низкая, ребенок легко заболевает. Поэтому на первый план выдвигается забота о здоровье.

На протяжении дошкольного возраста человек меняется так быстро и сильно, как ни в одно последующее семилетие. Деление возраста на периоды отражает ступени биологического развития и одновременно удовлетворяет требованиям воспитательного процесса в дошкольных учреждениях (*Разработана НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР*).

Дошкольный возраст подразделяют на:

1. новорожденный – 1- 10-й дни;
2. грудной – 10 дней- 1 год;
3. раннее детство – 1-3 года;
4. первое детство – 4-7 лет.

В практике дошкольных учреждений в связи с этим употребляют термины:

а) младшие дошкольники (2-4 года) – 1-я и 2-я младшие группы;

б) средние дошкольники (4-5 лет) – средняя группа;

в) старшие дошкольники (5-6 лет) – старшая группа.

Рост и развитие детей дошкольного возраста подчиняются общим закономерностям живой материи и происходят в тесном взаимодействии с внешней средой.

Под *ростом* понимают количественные изменения в организме, происходящие за счет деления клеток, увеличения их размеров.

*Развитие* – качественный процесс, выражающийся в совершенствовании деятельности органов и тканей.

Количественные и качественные изменения протекают одновременно, но по *интенсивности* они не совпадают: на фоне ускоренного роста отмечается замедленное созревание и, наоборот, усиленное совершенствование функции организма притормаживает рост.

Наибольшей интенсивностью рост ребенка отличается в первый год жизни. Если при рождении длина тела ребенка в среднем равна 50 см., то к концу первого года жизни она достигает 75-80 см., т.е. увеличивается более чем на 50%.

За период с 3 до 7 лет длина тела увеличивается в среднем на 28-30 см., причем этот процесс идет неравномерно. В 3-5 лет ребенок вырастает за год примерно на 4-6 см., а в 6-7 лет – на 8-10 см., что связано с эндокринными сдвигами, усилением функции гипофиза. Этот возрастной отрезок называют *первым периодом вытяжения* (второй в 13-14 лет – связан с началом полового созревания).

Особенностью роста в дошкольном возрасте является заметное изменение пропорций тела за счет более быстрого увеличения длины конечностей по сравнению с туловищем. Если к 7-ми годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а ног – более чем в 3 раза.

Масса тела за период с 3 до 7 лет увеличивается на 8-10 кг, причем так же неравномерно. Среднегодовые прибавки составляют 1,2-1,3 кг в 3 года и доходят до 2,5 кг в 6-7 лет. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

Таким образом, антропометрические показатели у здоровых детей из месяца в месяц меняются то более, то менее интенсивно в зависимости от возраста, сезонов года, характера деятельности.

У дошкольников одного и того же возраста длина тела различна. Есть дети низкого, среднего, высокого и даже очень высокого роста. При одинаковой длине тела у детей может быть различной его масса. Если длина тела обусловлена наследственными свойствами, то *масса* – величина, тесно связанная с характером питания, двигательным режимом, наличием заболеваний и т.д. Показатели длины тела и соотношение длины и массы положены в основу оценки физического развития ребенка.

Дети у которых масса тела соответствует длине тела, находящейся в пределах от ниже средней до высокой, имеют нормальное физическое развитие (их большинство). Другую группу составляют дошкольники с отклонениями в физическом развитии. Варианты отклонений различны. Прежде всего это низкий рост, который является признаком отставания в физическом развитии.

Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенесшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношения, особенно в возрасте 3-4 лет, когда речевая функция еще достаточно не закрепилась.

В период адаптации при переводе дошкольников из младшей в последующие группы, а затем от воспитания в детском саду к систематическому обучению и воспитанию в школе у детей наблюдаются не только снижение интенсивности нарастании массы тела, но даже ее падение (резкий дефицит).

Обычно после устранения условий, задерживающих закономерное нарастание соматометрических параметров, проведения определенных гигиенических мер (рационализация режима воспитания и обучения) – скорость роста этих параметров становиться в 3-4 раза интенсивнее обычной, и показатели через некоторое время достигают возрастных нормативов.

**2. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка**

**2.1 Особенности формирования нервной системы**

Масса головного мозга к 6-7 годам достигает 1200-1300г., приближаясь к массе взрослого человека. И по внешнему виду мозг ребенка почти не отличается от мозга взрослого. Однако внутреннее его строение и функциональные возможности имеют большие отличия. Сочетание процессов возбуждения и торможения определяют работу головного мозга. Для высшей нервной деятельности ребенка характерно преобладание *возбудительного* процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы, которая особенно остро проявляется в трудный период адаптации к новым условиям (нарушение сна, повышенная возбудимость, чрезмерная подвижность, суетливость, отвлекаемость и т.д.).

Приобретение и упрочение знаний, умений, навыков и должных норм поведения связано с функциональным состоянием высшей нервной деятельности, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

Чем совершеннее кора больших полушарий, тем более тонкие и сложные рефлексы могут быть сформированы. В дошкольном возрасте рефлексы образуются не только на реально существующие раздражители (первая сигнальная система – анализаторы), но и на их речевые символы (вторая сигнальная система).

Длительное применение в определенной последовательности внешних раздражителей приводит к образованию *динамического стереотипа*, т.е. устойчивой системы ответных реакций.

Динамические стереотипы вырабатываются у ребенка в процессе обучения и воспитания.

Тем не менее следует осторожно тренировать нервную систему ребенка с целью изменения (т.е. совершенствования) установившегося стереотипа. Так, учитывая особенности развития движений ребенка на втором году жизни, следует в физкультурные занятия после овладения детьми обычной ходьбой ввести усложненную ходьбу (по дорожке, доске и др.).

В результате происходит совершенствование навыка не только при выполнении упражнения, но и в повседневной жизни.

Усвоение учебного материала и его закрепление облегчается при одновременном участии нескольких анализаторов – слухового, зрительного, тактильного. Этим определяется рациональная методика проведения учебного процесса, основанная на использовании пособий, игрушек, игр в сочетании с образным, четким объяснением.

Образование условных рефлексов зависит от состояния здоровья ребенка. При любом, даже незначительном заболевании нарушается возбудимость, повышается истощаемость нервных клеток коры головного мозга.

Новые условные связи формируются с трудом, и для их выработки требуются раздражители с большим числом повторений.

Имеющиеся, но еще не достигшие достаточной устойчивости связи нарушаются, и ребенок теряет приобретенный ранее, но незакрепленный навык.

Мощным стимулом для развития ЦНС, высшей нервной деятельности является богатство и разнообразие информации, поступающей в кору головного мозга благодаря специфической функции органов чувств (анализаторов), в числе которых особую роль в дошкольном возрасте играют *зрительный, слуховой, двигательный и тактильный*.

*Зрительный анализатор*.

Зрительный анализатор осуществляет восприятие и анализ зрительных ощущений. В его состав входят: глаз, зрительный нерв и зрительные зоны головного мозга, расположенные в затылочной части.

Изменчивость всех элементов глаза и формирование его оптической системы происходит параллельно с ростом и развитием всего организма. Это длительный процесс, особенно интенсивно протекающий от 1 года до 5 лет жизни ребенка. В этом возрасте значительно увеличивается размер и преломляющая сила глаза. Постепенно развивается острота зрения (способность глаза воспринимать на расстоянии форму, очертания, размеры предметов), достигающая возможного минимума к 5 годам.

Первые годы жизни ребенок может различать и называть цвета, определять простые геометрические формы, в 5-7 лет читать сначала крупные, а затем и мелкие буквы, писать и рисовать. В этом возрасте у ребенка заканчивается формирование совместного зрения двумя глазами, обеспечивающего пространственное восприятие предметов.

В течении всего дошкольного возраста, в связи с продолжающимся развитием организма, устойчивость его к внешним воздействиям недостаточна.

*Слуховой анализатор*.

Слуховой анализатор, как и зрительный, обеспечивает поступление информации в кору головного мозга. С функцией этого анализатора связано становление речи.

Человеческое ухо способно воспринимать звуки разной интенсивности, но для нормального функционирования слухового анализатора уровень шума не должен превышать 55 децибел (120 дцб – стоя рядом с турбиной реактивного самолета, 110 дцб – порог болевой чувствительности человека).

Интенсивность шума в дошкольных учреждениях нередко выходит за пределы нормы. Общаясь друг с другом дети, как правило, стремятся говорить громко. Взрослые не всегда воспитывают у дошкольников умение разговаривать не напрягая голосовые связки, нередко они и сами стараются перекричать детей (громкая речь от 70 до 80 децибел).

Поэтому дополнительная шумовая нагрузка к общему фону не должна превышать диапазона обычной разговорной речи.

Особенности строения уха дошкольника создают предпосылки для его воспаления – отита, особенно при заболеваниях носоглотки. Провоцирующий фактор возникновения отита – охлаждение ребенка, которое понижает сопротивляемость тканей.

Таким образом, для профилактики заболеваний уха существенное значение приобретают тепловой комфорт и закаливание ребенка.

*Двигательный анализатор.*

Двигательный анализатор – участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, стояния, перемещения в пространстве и кончая сложнокоординированными движениями, такими, как сохранение равновесия, выполнение графических действий, точное речепроизношение и др.

Функция двигательного анализатора тесно связана с деятельностью опорно-двигательного аппарата.

**2.2 Особенности формирования опорно-двигательного аппарата**

Источником развития детей, их естественной потребностью является движение, осуществляемое за счет работы скелетной мускулатуры и костной основы – скелета.

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму.

Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, сидением за несоответствующими росту столами, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушения осанки.

К концу дошкольного возраста в основном завершается формирование костного скелета кисти руки, что создает наряду с другими факторами возможность систематического обучения.

В период дошкольного детства происходит изменение формы черепа – увеличение лицевой его части.

В известной мере это связано с функцией жевания, которая формируется с момента прорезывания зубов.

Интенсивное развитие скелета у дошкольников тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и суставно-связочного аппарата. У дошкольников наблюдается высокая подвижность в суставах, связанная с большой эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Своеобразие мышечной системы состоит в маленькой толщине мышечных волокон, большим содержанием в мышцах воды, низким показателем мышечной силы.

Объем мышечных волокон заметно нарастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Глубокие спинные мышцы и в 6-7 летнем возрасте отличаются слабостью, они недостаточно укрепляют позвоночный столб. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников часты функциональные (нестойкие) отклонения осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей выше мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами, лепка, рисование и др.

У детей младшего дошкольного возраста слабо развит мышечный аппарат стопы, поэтому не следует позволять им спрыгивать с высоты.

Для укрепления свода стопы полезны систематические корригирующие упражнения. Необходимо большое внимание уделять спортивной обуви (плотный задник, эластичная подошва с каблучком, соответствующая размеру стопы стелька).

Показателем совершенствования костно-мышечной системы является развитие основных движений (бега, прыжков, метания, лазания) и физических качеств – силы, быстроты, ловкости, координационных способностей.

Движения детей младшего дошкольного возраста отличаются недостаточной координацией, нечетким ритмом, несогласованностью действий рук и ног. Развитие движений ребенка с возрастом происходит не только в результате укрепления костно-мышечного аппарата, но главным образом от *совершенствования функции нервного аппарата и коры головного мозга.*

## Детям дошкольного возраста свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

У старших дошкольников мышцы становятся значительно сильнее, их выносливость несколько повышается, но и в этом возрасте ритмичность при ходьбе, а также неподвижная поза, особенно при сидении, сохраняются недолго. Низкой остается выносливость и по отношению к силовым напряжениям.

Однако под влиянием эмоционального возбуждения дошкольник может проявить большую силу и выносливость двигательного аппарата, не свойственную ему в обычных условиях, что нередко отрицательно сказываются на общем состоянии организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы. Поэтому такие физические нагрузки, как подвижные игры, занятия гимнастикой, необходимо строго дозировать, соблюдая правило постепенного увеличения нагрузок.

Уровень развития основных движений и физических качеств зависит от постановки физического воспитания, проводимых на основе возрастных функциональных возможностей ребенка.

**2.3 Особенности развития дыхательной и сердечнососудистой системы**

Развитие дыхательной системы характеризуются увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. К 3-4 годам устанавливается грудной тип дыхания, что происходит в результате развития дыхательной мускулатуры. Увеличивается глубина дыхания и, следовательно, насыщаемость крови кислородом. Нарастает жизненная емкость легких: с 400-500мл – в 3-4 года до 1500-2200мл – в 7 лет.

В 6-7- лет показатели функции внешнего дыхания (ЖЕЛ, частота дыхания, минутный объем дыхания) у мальчиков выше чем у девочек. При более редкой частоте дыхания большая величина минутного объема дыхания (как в состоянии покоя, так и при нагрузке) обеспечивается у мальчиков за счет глубины дыхания, т.е. более экономичного, чем у сверстниц.

Положительная динамика функции дыхания в большой мере связана с влиянием физических упражнений.

В первые годы жизни наблюдается особенно интенсивное развитие всей *сердечно-сосудистой системы*.

В период от 5 до 6 лет значительно ускоряется увеличение массы (до 80г) и объема сердца (до 90см3).

С возрастом, при увеличении размеров сердца и выбрасываемого объема крови при каждом его сокращении, частота сердечных сокращений становится реже (до 80 ударов в минуту в старшем дошкольном возрасте).

Отличительной особенностью деятельности сердечно-сосудистой системы является неравномерность частоты и силы сердечных сокращений даже в состоянии покоя.

Эта неравномерность проявляется сильнее при воздействии физических нагрузок, возбуждении ребенка.

Артериальное давление у детей в связи с большой шириной сосудистого русла, большей эластичности сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца ниже чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему: под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется: работа сердца становиться более экономичной, энергетические потребности обеспечиваются не частотой его сокращений, а увеличенным объемом выбрасываемой при этом крови.

В дошкольном возрасте особенно от 3 к 4 и от 6 к 7 годам, совершенствуется регуляция кровообращения. Более экономичным становиться кровоснабжение тканей в покое и на единицу выполненной работы, кровераспределение между работающими мышцами и различными тканями работающего организма.

Особый качественный скачок в совершенствовании регуляции кровообращения, приходящийся на период от 6 до 7 лет, диктует необходимость предъявления более щадящих нагрузок (особенно статических) в режиме деятельности детей 6 лет.

**3. Закономерности психического развития детей дошкольного возраста**

Психическое развитие человека происходит под влиянием двух групп факторов: *биологических и социальных.*

Среди них наиболее важными являются *наследственность* (биологический фактор), среда, обучение, воспитание, активность человека (социальные факторы).

Наследственность – это сохраняющаяся и закрепленная несколькими поколениями способность организма повторять в ряду поколений сходные типы обмена веществ и индивидуального развития в целом. По наследству человек получает тип строения тела и всех органов, некоторые частные особенности – черты лица, цвет глаз и др.

От наследуемых следует отличать врожденные признаки, которые приобретаются во время внутриутробной жизни (например, индивидуальные особенности возбудимости нервной системы). От наследуемых и врожденных признаков зависят также важные предпосылки для физкультурных занятий, как общая двигательная активность, скорость процессов реагирования, выносливость, сила и т.п.

*Среда* представляет собой единство природных и социальных условий.

*Природная среда* влияет на развитие организма. *Социальная среда* формирует психический склад личности. Ее составляют несколько зон – семейная среда, среда сверстников, общественная среда.

Развитие психики в онтогенезе под влиянием названных факторов характеризуется рядом закономерностей, которые определяются общими законами развития природы и общества.

*Первая особенность* развития психики ребенка состоит в отсутствии четко определяемого скачка при появлении нового качества. Переходы в новое качество чаще всего растянуты по времени. Появление в характере ребенка, например, *самостоятельности* занимает месяцы, а иногда и годы. Возникновение нового качества психического процесса, психического свойства личности не всегда можно своевременно заметить, если не поставить специальной задачи изучения психики ребенка. Своеобразие качественных изменений в процессе психического развития – одна из причин трудностей, сложностей в работе педагога.

*Вторая особенность* психического развития – его неравномерность. В возрасте от 0 до 1 года – период младенчества – особенно интенсивно развиваются ощущения, т.к. именно они составляют необходимую чувственную основу познания окружающей действительности. Но мышление у младенца развивается менее интенсивно. В этот период создаются только предпосылки для его развития.

От 1 года до трех лет ощущения продолжают развиваться, но уже не так ускоренно, как другие более сложные процессы. Ребенок начинает самостоятельно ходить, что расширяет возможности его действий с вещами. Самостоятельное передвижение совершенствует восприятие вещей в пространстве. Происходит исключительно быстрое овладение речью. На основе овладения речью начинает развиваться чисто словесное мышление. Ребенок, хотя и в элементарной форме прибегает к мыслительному анализу, синтезу, сравнению, обобщению.

*Третьей особенностью* и движущей силой развития психики ребенка является борьба внутренних противоречий.

В этом процессе старые представления, привычки, интересы изменяются, перестраиваются под влиянием новых, приходящих им на смену представлений, понятий, интересов. Так наступает более высокая, качественно новая стадия психического развития.

Следовательно, в каждом возрастном периоде одни психические процессы и свойства характеризуются ускоренным темпом развития, другие – более медленным. Периоды ускоренного развития тех или иных психических процессов или свойств называют *сензитивными*. В такие периоды дети исключительно чувствительны, восприимчивы к педагогическим воздействиям. Эту важную особенность необходимо учитывать в работе с детьми и создавать максимально благоприятные условия для развития психических процессов и свойств. Такими условиями являются, в частности, занятия физическими упражнениями.

**4. Онтогенез моторики в различные возрастные периоды**

*Развитие движений до момента рождения (в пренатальном периоде).*

Первые движения у плода человека регистрируются уже на восьмой неделе развития. Затем интенсивность и количество их растет. Начиная с пятого месяца у плода формируются основные безусловные рефлексы, характерные для новорожденного. Развитие движений у плода (а затем и у новорожденного) идет по направлению от головы к нижним конечностям: сначала появляются движения в области головы, затем туловища и рук, а потом уже нижних конечностей. Двигательная активность плода снижается за месяц до рождения. В пренатальном периоде она во многом определяется состоянием матери (утомлением, эмоциональным возбуждением и др.).

Существует взаимосвязь между двигательной активностью плода и ребенка в младенческом возрасте.

*Развитие движений до 1 года.*

У новорожденного существуют движения двух основных типов:

а) беспорядочные, хаотические движения (Н.А. Бернштейн называл их «*синекинезиями»*)

б) безусловные рефлексы, отличающиеся строгой координацией (например, сосательный рефлекс, хватательный или ладонный рефлекс, рефлекс переступания).

Примером безусловного рефлекса является также плавательный рефлекс, достигающий своего максимального проявления примерно к 40-му дню жизни: если положить ребенка этого возраста в воду, слегка поддерживая голову (мышцы шеи еще слишком слабы), он начинает выполнять плавательные движения. На этом основано обучение детей плаванию в младенческом возрасте. Известны случаи, когда дети в 10-месячном возрасте могли держаться на воде 15 минут.

В дальнейшем как плавательный, так и многие другие безусловные двигательные рефлексы угасают.

У детей, воспитывающихся в обычных условиях, существует определенная последовательность овладения основными движениями.

### Последовательность овладения основными движениями у детей младенческого возраста (средние данные по Сейдж)

1 день – поза новорожденного

1 месяц – поднимает подбородок

2 месяца – поднимает грудь

3 месяца – пытается брать предметы

4 месяца – сидит с поддержкой

5 месяцев – сидит, играя предметами

6 месяцев – сидит, играя подвешенными предметами

7 месяцев – сидит один

8 месяцев – стоит с помощью

9 месяцев – стоит, держась за мебель

10 месяцев – ползает

11 месяцев – ходит с помощью

12 месяцев – встает сам, держась за мебель

13 месяцев – ползает по ступенькам

14 месяцев – стоит самостоятельно

15 месяцев – ходит самостоятельно

В отдельных случаях эта последовательность нарушается. Значительная двигательная ретардация (замедление) должна быть предметом беспокойства и обращения к врачу.

Примерно до полуторалетнего возраста двигательное и психическое развитие ребенка идет параллельно. Развитие движений имеет в это время исключительное значение для психического развития. Основы знаний о пространстве, времени, причинности закладываются именно в данном возрасте благодаря двигательному опыту ребенка. Поэтому нужно создавать условия, способствующие развитию активных движений у детей (одежда, не стесняющая движений, достаточная площадь для свободного передвижения, игрушки, внимание взрослых и развитию движений и т.п.).

Хотя не всем движениям детей можно «обучить» (в том смысле, что обучение не ускоряет существенно сроков овладения этими движениями), тем не менее расширение двигательного опыта ребенка в младенческом возрасте очень полезно.

В исследованиях на близнецах показано, что те из них, которым в младенческом и преддошкольном возрасте создавали улучшенные условия для двигательного развития (например, специально обучали некоторым движениям), в дальнейшем превосходили по показателям моторики своих братьев и сестер, хотя непосредственный эффект обучения мог при этом отсутствовать: сроки овладения движениями (например, манипуляциями игрушками) менялись незначительно.

*Возраст от 1 до 3 лет.*

Новый этап в развитии ребенка начинается, когда он научается самостоятельно ходить. Говоря словами И.М. Сеченова: «вооруженный умением смотреть, слушать, осязать, ходить и управлять движениями рук ребенок перестает быть, так сказать, прикрепленным к месту и вступает в эпоху более свободного и самостоятельного общения с внешним миром».

В этот период ребенок должен овладеть специфически человеческими движениями и формами поведения (еда из посуды, соблюдение опрятности и т.п.), правильными действиями с различными предметами (умение пользоваться столовыми приборами и др.). На основе предметных действий возникают игры, в которых ребенок пытается воспроизвести наблюдаемые им способы обращения с различными предметами: кормит куклу, возит коляску и т.п.

В этом возрасте происходит формирование не только движений рук. Первое время движения при ходьбе еще очень неуклюжи, что усугубляется чисто биомеханическими причинами (высокое расположение центра масс тела над осями тазобедренных суставов, слабость мышц нижних конечностей). Ходьба и бег еще не отличаются друг от друга.

Примерно к 2 годам формирование акта ходьбы в общих чертах заканчивается (хотя некоторые тонкие биомеханические особенности в ходьбе детей по сравнению с ходьбой взрослых остаются вплоть до школьного возраста).

Основным способом научения в этом возрасте является *подражание*.

*Возраст от 3 до 7 лет.*

Моторику детей этого возраста Н.А. Бернштейн охарактеризовал как «грациозную неуклюжесть». Дети этого возраста овладевают большим количеством разных движений, но их движения еще недостаточно ловки и координированы.

В этот период ребенок впервые овладевает так называемыми *орудийными движениями*, т.е. движениями, где желаемый результат достигается посредством орудия, инструмента (учится пользоваться ножницами, пишущими инструментами, молотком и т.п.).

У младших дошкольников (3-4 года) формируются навык бега, в частности появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге (в 7 лет такие движения наблюдаются уже у 95% детей).

Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом.

Все эти навыки осваиваются постепенно. В возрасте после 4 лет начинают проявляться устойчивые двигательные предпочтения в использовании одной из сторон тела (право- или леворукость), активно используются туловище и ноги.

В этот период впервые появляется возможность проводить тестирование детей с установкой на лучший результат. Достижения детей в этом возрасте растут очень быстро. В дошкольном возрасте появляется возможность систематически обучать детей различным движениям. Опыт подготовки спортсменов показывает, что именно в этот период целесообразно осваивать основы техники многих спортивных движений.

При правильно поставленном процессе физического воспитания дети к 7-летнему возрасту умеют кататься на коньках, лыжах (по ровной поверхности и слабопересеченной местности), двухколесном велосипеде, держаться на воде, бросать и ловить мячи разных размеров, бегать, прыгать, выполнять простые гимнастические упражнения и т.д.

**Список литературы**

1. Возрастная физиологическая и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов /А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова и др. – М.: Просвещение, 1990.
2. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет/Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленич. - М.: Просвещение, 1987.
3. кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1978.
4. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста /Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 1983.
5. Пралеска. Праграма выхавання і навучання дзяцей у яслях-саде. – Мінск, 1995.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2000.
7. Шебеко В.Н. и др. Практикум по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях: Учеб.пособие / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. - Мн.: Унiверсiтэцкае, 1999.
8. Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. - Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.