

Характеристика психофизического развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст. Это период активного накопления и использование всего арсенала движений, их вариантов и сочетаний. Этот возраст сенситивен к развитию быстроты, выносливости, мышечной силы, функции равновесия, основное внимание на развитие психофизических качеств. Ребёнку 3 лет уже доступны и понятны некоторые элементы техники.

Средний дошкольный возраст. С 4 до 5 лет – это период первого детства. С точки зрения нейрофизиологов, нейропсихологов, его начало - один из самых сложных этапов жизни ребёнка, который обозначается как критический. В четыре года ребёнок заявляет о себе как о личности, но не всегда и не всеми взрослыми это воспринимается как факт. С этого возраста начинают формироваться способы поведения детей, свойственные только мальчикам и только девочкам. Дети этого возраста достаточно свободно ориентируются в пространстве. Детям 4-5 лет становятся интересными наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Дети этого возраста хорошо осваивают разные виды ходьбы, оформляется структура бега, вот почему особое внимание обращается на то, чтобы дети бегали легко, ритмично, энергично. Внимание детей пятого года жизни приобретает всё более устойчивый характер, у них совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие.

Старший дошкольный возраст. Старшие дошкольники способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, теннис, хоккей, футбол) . На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам и длительное время играют, взаимодействуя друг с другом, достигая цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игр.

Прогулки, физ. досуги и занятия, включающие разные варианты подвижных игр и упражнений, подобранных с учётом уровня двигательной активности детей, позволяют решать важные задачи, направленные на укрепление их физического и психического здоровья.

Движение - это путь не только к здоровью, но и к интеллекту. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения и самостоятельности. Дети становятся более внимательными и

наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля, вырабатывается характер.

Психофизическое развитие включает в себя показатели моторного, сенсорного развития и интеллекта. В процессе развития и обучения детей в ДОУ происходит постоянное совершенствование сенсорных и моторных функций. Сенсорные реакции становятся более дифференцированными и носят избирательный характер. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребенка.

Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. Их развитие — важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства, которые пока еще недостаточно изучены. Психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Игры и упражнения с мячом имеют большое влияние на психофизическое развитие дошкольников, в частности они развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Игры с мячом реализуют очень ценные возможности для развития координации движений и общей моторики тела малыша. Такие важные составляющие развития как общая моторика, пространственное представление, координация, понятия «право-влево» необычайно важны в дошкольном детстве для развития мышления и речи. О необходимости физического воспитания детей, о роли движения, о его исключительном значении для развития ребенка, и не только физического, но и интеллектуального, и эмоционального написано немало. Но находит свое воплощение в практической деятельности лишь немногих дошкольных учреждений.

Каждая игра или упражнение, физкультурный досуг или праздник — это неотъемлемая часть сложного процесса формирования здорового, всесторонне гармонично физически развитого ребенка.