


Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста. Особенности развития моторики.

современная школа

Спикер
Казакова Елена Ивановна, специалист по УМР
Московского областного центра дошкольного образования

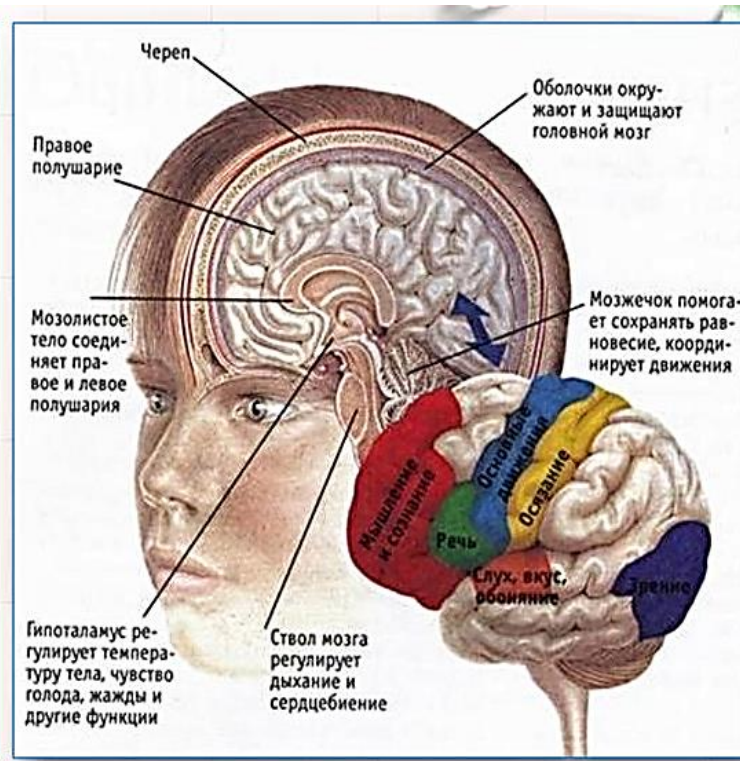


0 – 3 года – ранний возраст

3 – 7 лет – период дошкольного детства

качественное и функциональное совершенствование головного мозга, всех органов и систем организма

- ✓ Функции мозга включают:
 - обработку сенсорной информации, поступающей от органов чувств,
 - планирование,
 - принятие решений
 - координацию,
 - управление движениями, положительные и отрицательные эмоции,
 - внимание,
 - память.
- ✓ Мозг человека выполняет высшую функцию — мышление.
- Одной из функций мозга человека является восприятие и генерация речи.



ИНТЕНСИВНЫЙ РОСТ

Костная система:

- богата хрящевой тканью; кости мягкие, гибкие, недостаточно прочные;
- суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия слабее и короче, чем у взрослых.
- с 2-3 лет – формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, однако поясничный столб очень эластичен и из-за неблагоприятных условий внешней среды возникают различные нарушения осанки

Мышечная система:

- развита относительно слабо и составляют 20-25% массы тела;
- мышцы-сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели, поэтому дети часто принимают неправильные позы – голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

ИНТЕНСИВНЫЙ РОСТ

Сердечно-сосудистая система:

Морфологические и функциональные изменения в течении всего раннего и дошкольного детства:

- **Масса сердца** увеличивается примерно на 22 гр. (с 70.8 у детей 3- 4 лет до 92.3 гр. у 6 летнего ребенка)

- **Частота сердечных сокращений:**

Младший дошкольный возраст - 85 - 105 уд/мин.

Старший – 78 – 99 уд/мин.

- **Пульс:** во время сна уменьшается, в период бодрствования учащается.

- **Артериальное давление:** 3 года - 103 мм.рт.ст.,

4 года – 104 мм.рт.ст.

5 лет – 105 мм.рт.ст.

6 лет – 106 мм.рт.ст. и 110 – 7лет

ИНТЕНСИВНЫЙ РОСТ

Дыхательная система:

Ранний возраст – брюшной тип дыхания

3 – 4 года - устанавливается грудной тип дыхания, но к 6 годам еще не завершается строение легочной ткани

до 8 – 9 лет – смешанный тип дыхания

Нервная система:

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается.

Важнейшей особенностью развития нервной системы дошкольника является преобладание процессов возбуждения над торможением.

Появляются статические и динамические функции равновесия.

НО сохраняется большая возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы

ИНТЕНСИВНЫЙ РОСТ

Вес и рост:

Ранний возраст – масса тела увеличивается ежемесячно на 200 – 250 гр., рост – на 1 см.

на 4-м и 5-м годах жизни рост ребенка несколько замедляется, ребенок за год вырастает на 4-6 см, масса тела к 4 годам - за год 1,2-1,3 кг., за 5 год жизни – на 2 кг.

6 - 7 лет - прибавка в росте достигает 8-10 см в год, масса тела увеличивается на 2.5 – 3.5 кг.

к 7-ми годам у него заметно удлиняются верхние и нижние конечности, увеличивается окружность грудной клетки.

Масса тела ребенка удваивается по сравнению с его массой в годовалом возрасте.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Второй год жизни: шаркающая походка, недостаточно развиты чувство равновесия и координация движений, слабые мышцы. Постепенное развитие основных и подражательных движений.

К 3 годам - постепенно совершенствуется ходьба;

- учатся свободно передвигаться на прогулке,
- формируются умения бросать и ловить мяч,
- бегать и прыгать с места,
- Осваивают различные виды лазанья: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч.

Дети этого возраста очень активны. **НО...быстро утомляются и различные виды движений выполняются не согласованно, схематично, медленно.**

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА



Примерные упражнения

Первое полугодие. Ходьба:

- стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении;
- парами, держась за руки;
- по кругу, взявшись за руки;
- змейкой между стульчиками (кубами, кеглями);
- с переступанием через веревку ленту, шнур;
- друг за другом.

Второе полугодие. Ходьба:

- в колонне по одному, на носках;
- с остановкой и сменой направления по сигналу;
- переходящая к бегу, и наоборот;
- на месте, шаг вперед, вбок, назад;
- на месте кружиться в одну и другую сторону;
- с предметом (платочек, обруч, флажок и др.).

Упражнения

Первое полугодие. Бег:

- переход от ходьбы к бегу, и наоборот;
- врассыпную;
- стайкой, гурьбой за воспитателем, в индивидуальном темпе;
- в заданном направлении.

Второе полугодие. Бег:

- друг за другом, в указанном направлении и со сменой направления;
- между предметами;
- по дорожке (ширина 40—50 см) \ в играх;
- с ленточкой (погремушкой), в колонне по одному.

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Упражнения

Первое полугодие. Прыжки:

- на месте на двух ногах;
- на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки через ленту (веревку), положенную на коврик (ковровую дорожку);
- через параллельные линии или веревки (ручеек - на расстоянии 10—20 см).

Второе полугодие. Прыжки:

- в длину с места на двух ногах (как можно дальше);
 - через параллельные линии (веревки на расстоянии 20—30 см) \вверх, касаясь предмета, находящегося в 10—15 см от поднятой руки ребенка;
- в глубину (спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см).

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ползание:

- на четвереньках по прямой;
- с подлезанием под ленту (веревку, рейку, дугу, гимнастическую скамейку);
- по дорожке между линиями (веревками);
- с последующим переползанием через гимнастическую скамейку.

Второе полугодие. Ползание:

- на четвереньках по лежащей на полу и наклонной доске;
- по гимнастической скамейке;
- ходить на четвереньках;
- лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (страховка обязательна)

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Примерные упражнения

Первое полугодие. Катание и бросание:

- прокатывать мячи воспитателю двумя руками стоя и сидя (на расстоянии 0,5—1,5 м)
- бросать мяч от груди и из-за головы двумя руками;
- бросать мяч двумя руками снизу;
- бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки, шарики) вдаль правой и левой рукой;
- катать мяч вперед и под дугу (стульчик, веревку).

Второе полугодие. Катание, бросание, ловля:

- катать мяч с продвижением вперед;
- друг другу стоя и сидя (расстояние 0,5—1 м).
- бросать мяч через ленту, через сетку, в сетку (верхняя часть сетки на уровне глаз ребенка на расстоянии 1—1,5 м)
- бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребенка горизонтальную цель (корзину, ящик с расстояния 100—125 см) двумя руками, правой и левой рукой;
- ловить мяч, брошенный воспитателем.

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Примерные упражнения на равновесие

Первое полугодие. Ходьба:

- по прямой и извилистой дорожке, намеченной мелом, выложенной шнурами на полу (ширина 20—30 см);
- по доске;
- по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20 см);
- по гимнастической скамейке;
- с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10—15 см).

Второе полугодие. Ходьба:

- по извилистой линии, шнуру (2—3 м)\ бег между линиями;
- на четвереньках по гимнастической скамейке;
- с перешагиванием из обруча в обруч, с ящика на ящик;
- с кружением на месте.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

на 3-м и 4-м году жизни - расширяется двигательный опыт ребенка, развивается произвольность управления движениями;

- увеличивается нагрузка ОРУ и ОВД на силу, выносливость, быстроту, силу, координацию;
- проявляется способность последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему);
- умеют сохранять равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

4 - 5 лет - движения разнообразнее, так как расширяются возможности опорно-двигательного аппарата;

- устойчивыми становятся внимание, двигательная память, мышление, воображение;
- лучше ориентируются в пространстве, согласовывают свои движения с движениями товарищей;
- движения становятся точнее и энергичнее,
- формируются способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит от совместных действий.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

- 5 – 7 лет - качественный скачок в развитии движений,
- появляются выразительность, плавность и точность, при выполнении ОРУ и ОВД.
 - лучше осваивают ритм движения,
 - точнее оценивают пространственное расположение частей тела, предметов.
 - способны замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений и элементарно анализировать правильность выполнения упражнений.
 - успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по гимнастической стенке, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание.

Ходьба

- Введение новых видов ходьбы, способствующих большей свободе и координации движений, гибкости стопы, легкости походки: ходьба выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед, ритмические притопывания и прихлопывания в такт ходьбе.
- Для овладения движениями рук впервые используются специальные упражнения: свободное раскачивание руками со сгибанием их при движении вперед так, чтобы ладонь поднималась до уровня пояса и не заходила за среднюю линию тела; раскачивание прямыми руками вперед и назад, вдоль туловища и в направлении за туловищем.
- Режим дыхания: глубокий вдох совершается сравнительно быстро через нос (на 3-4 шага), и сейчас же приступают к выдоху. Выдох должен быть более длительным (на 4-5 шагов), совершается через нос, а при усиленном дыхании через рот.

Ходьба

Примерные упражнения

1 полугодие:

- гимнастическим шагом
- скрестным шагом
- спиной вперед
- ритмические притопывания во время ходьбы

Примерные упражнения

2 полугодие:

- выпадами
- с закрытыми глазами
- спиной вперед
- приставными шагами назад
- в приседе
- в разных построениях

Примерные упражнения

1 полугодие:

- Бег с захлестом
- Высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук
- С различными положениями и движениями рук
- Бег тройками, четверками
- Выбрасывая прямые ноги вперед
- На бегу остановиться, присесть (лечь, сесть, покружиться на месте), бежать дальше
- Двумя кругами в противоположную сторону
- Преодолевая препятствия (барьеры)

Примерные упражнения

2 полугодие:

- Широкими шагами (прыжками) с линии на линию, из обруча в обруч
- Пробежать 3 круга наименьшим количеством шагов
- С различными положениями и движениями рук
- Спиной вперед
- Со скакалкой
- С ускорением и замедлением
- Челночный бег

Прыжки

- Дети упражняются в разнообразных видах подпрыгиваний, достигая легкости и ритмичности движений.
- Спрыгивания со снарядов завершаются другими видами ОВД. Высота предметов и снарядов не должна превышать 30-40 см.
- Ко второму полугодю дети должны уметь:

2 полугодие. Подпрыгивать на месте 40 раз (повторить 4 раза). Подпрыгнуть на месте, во время прыжка развести ноги вперед и назад и снова свести их; подпрыгнуть на месте, сгруппироваться, а затем выпрямить ноги; прыгать, продвигаясь вверх и вниз по наклонной доске; впрыгивать на невысокие предметы (40 см), спрыгивать с них спиной вперед; прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек; прыгать, продвигаясь вперед с зажатым между ног набивным мячом или мешочком с песком (0,5—1 кг); перепрыгивать линию, веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; прыгать в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование.

Прыгать с короткой скакалкой: прыгать на двух ногах с промежуточными прыжками и без' них; прыгать с ноги на ногу; бегать со скакалкой; прыгать через обруч, вращая его, как скакалку. Прыгать через длинную скакалку; пробегать под вращающейся скакалкой; перепрыгивать через вращающуюся скакалку с места; вбежать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбежать; пробегать под вращающейся скакалкой парами и тройками. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Ползание, лазанье

- Закрепление и совершенствование навыков разнообразных способов этих движений.
- Улучшение согласованности в движениях рук и ног в разных видах влезания, слезания, перелезания.
- Учатся различать приставной и попеременный шаг в лазанье, объяснять и показывать их отличия
- Ко второму полугодю дети умеют:

2 полугодие. Пройти на четвереньках с опорой на кисти рук и ступни ног по бревну; лечь поперек бревна, гимнастической скамьи, при помощи рук повернуться кругом (ноги неподвижны); проползти по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками хватом за головой; то же, отталкиваясь у пояса; сидя на полу, продвигаться вперед без помощи рук (ноги приподняты от пола); перелезать на другую сторону стенки через верх. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро. Повторять подготовительные упражнения на канате; влезать по канату на доступную высоту.

Метание

- Совершенствование и закрепление навыков всех способов катания, бросания, ловли, метания в цель и вдаль.
- Значительно улучшается владение мячом
- Разучивание перебрасывания большого мяча одной друг другу рукой от плеча.
- Продолжается освоение техники метания на дальность, а также в горизонтальные и вертикальные цели
- Чаще используются упражнения в прокатываниях, ведении мяча, передаче его ногами. **Во втором полугодии дети умеют:**

2 полугодие. Катать мячи правой и левой ногой (по прямой, между предметами, в цель, друг другу); вести мяч по кругу, продвигаясь между предметами; вести мяч с дополнительными заданиями (поворотами, передачей мяча другому); перебрасывать мяч друг другу с отскоком от земли; перебрасывать мячи друг другу от груди во время ходьбы и бега; то же, с отскоком от земли; подбросить мяч вверх и поймать его в прыжке; метать в движущуюся цель: в катящийся мяч, обручи, бегущего ребенка; метать мешочки с песком вдаль на соревнование.

Упражнения в равновесии

- Большинство упражнений состоит из комбинации динамических и статических движений, которые выполняются на пособиях (при ходьбе на гимнастической скамье перешагнуть палку вперед и назад, не выпуская ее из рук)
- При выполнении упражнений на повышенной опоре обязательная страховка педагогом.
- Во втором полугодии дети умеют:

2 полугодие. После бега, прыжков, кружения с закрытыми глазами остановиться, сделать «ласточку»; прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; балансировать на большом набивном мяче (3 кг); идти по-медвежьему по шнуру; сесть на гимнастическую скамейку поперек, опереться руками сзади, приподнять и опустить прямые ноги; встать на скамейку, сесть, лечь на спину, сгруппироваться, выпрямиться, встать; лечь поперек скамейки на живот, партнеру держать ноги у пола за щиколотки, прогнуться, поднять руки вверх; идти по скамейке, посередине присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; идти по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; идти по гимнастической скамейке, на середине перепрыгнуть ленточку, идти дальше; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной доске, гимнастической скамейке; поймать мяч, стоя на гимнастической скамейке; пройти по рейкам качалки, положенной выпуклой стороной вниз; «бой петухов»; пройти по гимнастической скамейке спиной вперед.



Спасибо за внимание!

современная школа