

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Двигательные функции ребенка закладываются задолго до его рождения, уже в утробе матери. Внутриутробное движение рук и ног приводит к тому, что в момент рождения ребенок начинает двигаться. Мышечное и структурное развитие, достигнутое в утробе, вкуче с нервным контролем позволяют младенцу осуществлять движения сразу при появлении на свет. В первые часы после рождения у ребенка наблюдаются: шагательный, хватательный, плавательный рефлекс, рефлекс ползания и др. Задатки постнатального внутриутробного движения плавно переходят в постнатальное.

У новорожденного отсутствуют движения, направленные на сохранение определенной позы. У него преобладает тонус мышц-сгибателей. В состоянии покоя пальцы его обычно сжаты в кулачки, а ноги подтянуты к животу. Отдельные движения конечностей отрывисты и резки.

Задачи и средства физического воспитания ребенка

1. Цель и задачи физического воспитания

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Одна из главных задач физического воспитания – оздоровление ребенка.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц.

2. Физические упражнения – основное средство физического воспитания

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

Двигательные действия, совершаемые ребенком, многообразны: это труд, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, игровая деятельность и т.д. совокупность его движений, объединенных в целостные действия, проявляется в активном отношении к жизни.

Возрастные особенности развития ребенка от рождения до 7 лет

1. Особенности развития ребенка раннего возраста

Жизнь ребенка начинается задолго до его появления на свет. В зависимости от условий внутриутробного развития организм новорожденного характеризуется широко варьируемыми физиологическими особенностями.

Физиологическая незрелость младенца характеризуется не только отставанием в развитии физиологических функций, возникших у него уже во внутриутробный период, но и более поздним ослаблением их интенсивности по сравнению с физиологически зрелым новорожденным.

В первые полгода жизни развитие движений ребенка характеризуется выраженностью безусловных рефлексов, на базе которых затем формируются условно-рефлекторные связи, совершенствующиеся в течение всей жизни.

Развитие центральной нервной системы ребенка происходит на базе врожденных безусловных рефлексов. У физиологически зрелых новорожденных детей вызванные рефлексы проявляются в ответ на раздражение различных участков поверхности кожи. Прежде всего, это хватательный рефлекс. Подошвенный рефлекс, который вызывается штриховым раздражением поверхности кожи внутреннего края подошвы, характеризуется разгибанием большого пальца и сгибанием остальных. Пяточный рефлекс вызывается умеренным надавливанием на пяточную кость и выражается в обобщенной двигательной активности, сочетаемой с гримасой плача, криком. У новорожденного ребенка наблюдается также шагательный, ползательный рефлексы. Они постепенно свертываются и вновь формируются под действием воспитания. Развитие нервной системы происходит на базе и других врожденных рефлексов: пищевого, ориентировочного, оборонительного, защитного.

С первых недель жизни ребенка у него возникают условные рефлексы на самые различные раздражители (зрительный, слуховой).

Еще на втором месяце жизни устанавливается связь между кинетическим и вестибулярным аппаратом. Это проявляется в поднимании и удерживании головы при разных положениях ребенка: на животе, на спине, в вертикальном положении. В этом же возрасте возможно образование связи между кинестетическом анализатором и слизистой оболочкой губ, ротовой полостью, кожей рук. Это проявляется в сосании пальцев, направлении рук ко рту. Позже устанавливаются связи между двигательным анализатором, что выражается у младенца в поднимании руки над лицом и ее рассматривании. В возрасте 3,5-5 месяцев у малыша появляются более сложные зрительно – кинетические связи: он направляет руки к подвешенному над кроваткой предмету и захватывает ее.

Начиная с первого года жизни ребенка необходимо создавать условия для формирования у него произвольных движений, двигательных функций как при

организации занятий, так и в свободной двигательной деятельности. Под воздействием физических упражнений и подвижных игр происходит становление и тренировка центральной нервной системы, психическое и моторное развитие ребенка. Именно на первом году появляются первые основные жизненно важные движения: развитие кисти руки и, как следствие, функций схватывания, бросания, захватывания; к 6-7 месяцам ребенок начинает ползать.

На втором году жизни ребенок овладевает ходьбой, а к концу его начинает бегать.

На втором и третьем году под воздействием воспитания и обучения у ребенка качественно совершенствуются навыки бросания, ловли, ползания, лазания.

На третьем году жизни появляются подготовительные к прыжкам движения, к концу этого возраста ребенок овладевает прыжками с движением вперед. К трем годам он не только овладевает почти всеми основными движениями, но и начинает применять их в повседневной жизни.

2. Особенности развития ребенка-дошкольника

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Вывод

Физическое воспитание — это целостная система, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие.

Я думаю воспитание ребенка в семье нужно организовать так, чтобы привить малышу чувство сострадания, храбрости, и приучать ребенка к труду. Самой распространенной ошибкой родителей в воспитании ребенка в семье является объяснение, которое должно вызывать логическое мышление у ребенка. Для воспитания ребенка 3 лет логика вряд ли станет действенным способом. Например, если ребенок наступил на муравейник или сломал ветку, не стоит говорить ему, что нужно «беречь природу». Подобные лозунги для ребенка 3 лет — пустой звук. Пофантазируйте немного, расскажите ребенку, что в муравейнике живут муравьи, у которых есть детишки и что теперь им негде будет жить. В таком случае ребенок нарисует себе наглядную картинку и обязательно выразит это в эмоциях. Следовательно родители должны пересмотреть свое поведение и свою тактику воспитания ребенка 3 лет и старше. Только мама и папа смогут рассказать своему чаду обо всех возможных трудностях взрослой жизни. Не оставляйте ребенка наедине со своими мыслями и переживаниями.