**Дисциплина: МДК 01.02. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста**

Раздел 1. Создание условий формирования здоровья детей в дошкольном учреждении

**Преподаватель: Аксенова Н.В.**

**Группа ДО-269**

**Теоретический блок**

## Тема: Психофизиологические особенности развития детей дошкольного возраста

**Задание:**

**1.** Изучить лекционный материал

**2.**Законспектировать лекционный материал

### ЛЕКЦИЯ

## Психофизиологические особенности развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст - очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Знание возрастных особенностей развития ребенка поможет инструкторам физкультуры, воспитателям детских садов и родителям правильно осуществлять физическое воспитание дошкольников: следить за их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения, закаливающие процедуры. Великий русский педагог К. Д. Ушинский (1950, с. 23) писал: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях».

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс -- ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

Основными показателями физического развития ребенка являются его рост, масса тела и окружность грудной клетки. Родителей всегда интересует, а не отстает ли их сын или дочь в возрасте и массе от своих сверстников. Об этом можно узнать, сравнивая данные физического развития своего ребенка со средними показателями (стандартами) детей соответствующего возраста, которые определялись в результате массовых антропометрических обследований дошкольников.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно-двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

**Нервная система.**Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг - высший отдел центральной нервной системы -- руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И. П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно-рефлекторную деятельность.

|  |
| --- |
| безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции -- так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. «Возможно, наше воспитание, учение, дисциплинирование, всякого рода разнообразные привычки и есть длинные ряды условных рефлексов», -- писал академик И. П. Павлов (1952, с. 220). Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.  Важно учитывать также еще одну существенную особенность центральной нервной системы ребенка -- способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков.  Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков -- ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания и др. Причем правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их очень трудно.  Физические упражнения тонизируют организм ребенка. Благодаря им усиливается кровообращение, улучшается деятельность органов дыхания и обмен веществ. «Движение, -- писал еще в XVIII веке известный французский врач Тиссо,-- как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».  Правильное физическое воспитание дошкольников требует обязательного учета их психологических особенностей. Так, особенно быстро утомляет детей однообразная работа. По этому поводу К. Д. Ушинский (1950, с. 88) писал: «Заставьте ребёнка идти -- он устанет очень скоро, прыгать -- тоже, сидеть -- он также устанет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая».  Детям прежде всего присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Именно под влиянием воспитания, в частности физического, формируется выдержка и сознательное поведение. Таким образом можно и необходимо приучить дошкольника соблюдать соответствующий режим, правила поведения, выполнять требования взрослых.  Нервная система детей дошкольного возраста отличается большой пластичностью, на основе чего у ребенка легко образуются новые условные связи. Это свойство необходимо использовать для формирования в раннем возрасте различных двигательных навыков, а также навыков самообслуживания. Однако организм дошкольника еще мало сопротивляется неблагоприятным условиям среды: у детей легко возникает желудочно-кишечные, простудные и другие заболевания .  Теория физического воспитания учитывает психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается «переход ребенка к новой высшей ступени его развития» .  На протяжении дошкольного детства осуществляется беспрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствует показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.  Таким образом, важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе. В первые семь лет жизни под влиянием воспитания формируются основные черты личности. Вот почему так важно именно в этом возрасте обеспечить правильное развитие ребенка. |

Формирование личности дошкольника в процессе занятий физическими упражнениями

Личность - это целостная психологическая структура, формирующаяся в процессе жизни человека на основе усвоения или общественных форм сознания и поведения. В ней выражена сила индивидуализированных всеобщих устремлений, потребностей и целей, творческое начало готовность и умение создавать новое.

Дошкольный возраст – это период первоначального формирования личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности – реализация ребенком своего «Я», а также осознание себя в качестве социального индивида – успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является важнейшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности. Важнейшая особенность творчества дошкольника – насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым , становится самостоятельной деятельностью детей.

Важная характеристика личности- ее направленность, система ведущих мотивов в поведении. Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности человека, отражающих требования внутренней среды организма или внешних условий жизни и побуждают его к активности. Двигательная деятельность формирует фундаментальную потребность в ведении здорового образа жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и укрепляющей его здоровье. Здоровье ребенка, с которым в смысловом отношении связан термин: здоровый образ жизни есть ничто иное как показатель уровня развития общества, в котором он живет.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья(правильная осанка, походка), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

Самооценка ребенка начинает складываться еще в дошкольном возрасте. Он сравнивает себя и свои успехи с другими и на основе этого формирует мнение о себе как о личности. Основными факторами формирования самооценки признаются такие показатели как собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия окружающих. Взрослые оценочными суждениями способны на ранних этапах развития ребенка полностью сформировать его самооценку. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает  привлечение внимания ребенка к художественному образу, картине мира окружающей его природы. К способности создавать собственный художественный образ – образ красивого тела. Так же присутствует момент привлечения внимания ребенка к красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры – драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты). Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые лично он приложил для достижения поставленной воспитателем цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, гордость и совесть.

Воля ребенка проявляется в ситуациях отличных от обычной, когда требуется принятие решений и проявление характера.  Создание запланированных трудностей помогает ребенку развивать навыки в их преодолении и хорошо сказывается на его развитии. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многоразовом повторении однообразных двигательных действий. При выполнении однообразных действий требуется проявление выдержки что организует и дисциплинирует ребенка и в дальнейшем аналогичные ситуации им будут переживаться легче. Большое значение имеют применения методов стимулирования волевых усилий, поощрение и  контроль степени развития волевых качеств личности ребенка.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие детей. Прежде всего физическая активность способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Эффект от этого виден при непосредственной необходимости в игре взаимодействовать с другими детьми, добиваться общего результата, согласовывать свои действия, идти на уступки и помогать своим сверстникам. Воспитатель пытается показать, как важно работать вместе и что действия каждого влияют на конечный результат всеобщей деятельности.  Проведение занятий в игровой форме обеспечит больший интерес детей к процессу обучения и способствует налаживанию внутригрупповых связей и укреплению коллектива. Ответственность на взаимной основе обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

В связи с этим мы еще раз убеждаемся насколько занятия физическими упражнениями – важный фактор в формирования ребенка дошкольника как отдельной самостоятельной личности.

2.3. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания

Обучение является составной частью целостного педагогического процесса, направленного на всестороннее и гармонически корректное развитие личности дошкольника. В физическом воспитании, обучение движениям осуществляется путем непосредственного руководства воспитателя и самостоятельных занятий среди детей под его наблюдением. В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков. Обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на формирование внутреннего мира ребенка, образа его мыслительного процесса, постепенно складывающиегося взгляды.  Двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего развития.

Программа обучения включает в себя не только систематические упражнения но и подвижные игры положительно влияющие на динамику развития организма.

Обязательным условием является учет в процессе воспитания двигательных действий психофизиологических особенностей развития ребенка. Опираясь на данные о его возможностях, воспитатель последовательно ставит перед ним новые двигательные программы. Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях программы физического воспитания, направленных на формирование физических качеств.

Восприятие и усвоение материала применяющегося в обучении требует от ребенка моральных и физических затрат.  В каждом отдельном случае новое программное требование является противоречивым по отношению к реальному уровню развития движений, и уже достигнутым двигательным умениям и навыкам. Преодоление этого противоречия и составляет основную развивающую силу прогресса.

Обучение требует у ребенка собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития следующих видов памяти:

-  эмоциональной, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик;

-  образной – при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения упражнений детьми;

-  словесно- логической – при осмысливании задачи и запоминании последовательность выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения;

-  двигательной - моторной - в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Обучение детей тесно связано с воспитанием нравственности, формированием моральных ценностей и сознания ребенка, развитие его волевых качеств, таких как  доброжелательность и взаимопомощь, целеустремленность и честность.

Таким образом, в процессе обучения физической культуре, у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим дисциплина и организованность. Все это в совокупности является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который воздействует на формирование всесторонне развитой личности .

Теория физического воспитания, в отличие от других педагогических наук, изучает общие закономерности, по которым происходит управление физическим развитием человека в системе воспитания и его физическое образование. Это и определяет специфику предмета теории физического воспитания.