

Физическое развитие и обучение детей пятого года жизни

www.dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

С. Федорова,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра дошкольного образования, Московский государственный областной университет, Москва; bessh.sveta@rambler.ru

Аннотация. В статье раскрываются существенные физиологические и морфологические аспекты физического развития детей от четырех до пяти лет. Показаны пути реализации потенциальных возможностей организма ребенка пятого года жизни с использованием адекватных возрасту средств физического воспитания и обучения. Подчеркивается существенное влияние упражнений на физическое развитие с использованием разнообразного оборудования. Представлен перечень основных движений, предназначенных для индивидуального качественного анализа физического развития ребенка четырех–пяти лет. Показан примерный вариант занятия на основе фитбол-гимнастики.

Ключевые слова: дети пятого года жизни, физическое развитие, обучение, основные движения, подвижные игры, фитбол-гимнастика.

Пятый год жизни – важнейший этап в развитии ребенка: он находится на пороге старшего дошкольного возраста.

Физиологические показатели ребенка трех и четырех лет еще не имеют существенных количественных различий, особенно в первой половине пятого года жизни [7]. Однако во второй половине пятого года у детей рост и вес заметно увеличиваются. Так, к пяти годам рост ребенка удваивается по сравнению с первоначальным (при рождении) и составляет в среднем 105–115 см (у мальчиков) и 104–114 см (у девочек), а масса тела – 18,3–21 кг (у мальчиков) и 16,7–19,8 кг (у девочек).

У ребенка продолжается дальнейшее окостенение скелета, значительно развивается мышечная и нервная системы. Он становится самостоятельнее, подвижнее, ему неведомо чувство усталости – процессы возбуждения в центральной нервной системе все еще преобладают над процессами торможения. Но чрезмерная подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и уменьшающая субъективное чувство усталости, часто не соответствует его силам и реально наступившему утомлению. Именно поэтому двигательная деятельность детей требует повышенного контроля взрослого.

Сердечно-сосудистая система у дошкольников очень возбудима. Артериальное давление (АД) составляет примерно 98/60 мм рт. ст., частота сердечных сокращений (ЧСС) 86–100 уд/мин. Под влиянием физических и эмоциональных нагрузок частота и ритм сердечных сокращений могут существенно изменяться, что вызывает резкие колебания пульса, понижение кровяного давления. Объясняется это несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно-рефлекторных влияний центральной нервной системы на сердечно-сосудистую систему. Так, в исследованиях Е.Ю. Емельяничик установлено, что у детей четырех–пяти лет «на фоне активного двигательного режима увеличивается влияние парасимпатического звена вегетативной регуляции, которое детерминирует достоверно меньший уровень систолического АД и ЧСС и более высокие значения сердечного выброса» [1]. Это подтверждает, что тренирующий эффект регулярных физических нагрузок у детей четырех–пяти лет проявляется экономичной и эффективной реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Однако необходимо соблюдать осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Так, оптимальная ЧСС при выполнении физических упражнений различной степени интенсивности должна составлять 129–150 уд/мин (для детей, не занимающихся регулярно) и 150–172 уд/мин (для занимающихся регулярно физической культурой и спортом). Именно такая нагрузка обеспечивает адекватный возрасту и индивидуальным особенностям тренирующий и оздоровительный эффект. В исследованиях И.М. Сеченова, Н.А. Бернштейна, Э.Я. Степаненковой показано, что большую роль в физическом развитии ребенка играет своевременное (адекватное возрасту) формирование основных движений и целесообразная последовательность их возникновения. Его психомоторная сфера также находится в тесной взаимосвязи с психическими процессами (мышление, чувства, память, внимание). В двигательной и игровой деятельности ребенка возникают существенные изменения, появляется ролевое взаимодействие. Эта особенность ярко проявляется в процессе подвижной игры: происходит разделение игрового и реального взаимодействия детей. Устойчивость внимания существенно возрастает, ребенку доступна сосредоточенная деятельность в течение более длительного времени (15–20 минут). При выполнении двигательных заданий он способен удерживать в памяти алгоритм действия (например, добежать до корзины и положить в нее мяч; перелезть через препятствие, захватить игрушку и вернуться на линию старта).

У четырехлетних детей речь становится важным фактором активности. Ребенок с большим удовольствием имитирует голоса животных и птиц, интонационно воспроизводит диалог сказочных персонажей. Ритмическая структура речи, считалки, фольклор, движения под музыку – все эти средства несут в себе мощный потенциал для физического развития дошкольника. Особое значение движение под музыку имеет для детей с ограниченными возможностями здоровья: оно способствует формированию толерантного мироощущения, вносит гармонию в повседневную жизнь ребенка [4, 6].

Систематическое физическое воспитание также должно быть направлено на совершенствование основных движений (ходьбы, бега, лазанья, прыжков, метания, равновесия). На физкультурных занятиях следует целенаправленно развивать

у дошкольников ловкость, красоту и выразительность движений. Повседневная двигательная деятельность детей данного возраста обогащается играми со сменной видов движений, что позволяет приучать их к совместным действиям, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, формировать умение действовать по установленным правилам [3, 5].

Построенные с учетом возрастных особенностей ребенка четырех–пяти лет систематические физкультурные занятия способствуют усвоению правильной техники основных движений и подготавливают детей к адекватному овладению двигательными навыками. При этом наиболее эффективным средством физического воспитания являются гимнастические и спортивные упражнения с использованием разнообразного физкультурного оборудования и спортивного инвентаря, например фитболы (фото 1), коньки, лыжи, беговелы (фото 2). Контроль физического развития ребенка проводится на основе индивидуального качественного анализа сформированности основных движений у детей четырех–пяти лет.



Примерный перечень основных движений для индивидуального анализа физического развития ребенка 4–5 лет

(в соответствии с программой «От рождения до школы» [8])

Ходьба

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп; ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).
- Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между предметами), враспыню.
- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменной направляющего.
- Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, поворотом, мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

- Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.
- Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 минуты.
- Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег по 10 м; бег на 20 м (к концу года 5,5–6 секунд).

Ползание, лазанье

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, «змейкой», по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.
- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Катание, бросание, ловля, метание

- Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.
- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
- Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Прыжки

- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом.
- Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).
- Прыжки через линию, поочередно через четыре–пять линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через два–три предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см.
- Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см).
- Прыжки с короткой скакалкой.

Подвижные игры

С бегом. «Парный бег», «Хитрая лиса», «Эстафета парами», «Мы веселые ребята», «Два Мороза», «Веселые соревнования», «Совушка», «Не оставайся на полу», «Сбор урожая».

С бросанием и ловлей. «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Догони мяч», «Мяч водящему».

С прыжками. «Удочка», «Сделай меньше прыжков», «Веселые соревнования».

На ориентировку в пространстве. «Угадай, чего не хватает», «Найди и промолчи».

Игры малой подвижности. «Угадай, какой фигуры не стало», «Паучок» (пальчиковая гимнастика), «Фигура – замри!», «Тише едешь – дальше будешь», «Четыре стихии», «Угадай, кого не стало», «Редиска–капуста».

В последние годы в дошкольных образовательных организациях получила широкое распространение фитбол-гимнастика. Фитбол (англ. fitball – мяч, предназначенный для оздоровительных целей) рассматривается специалистами в области физического воспитания дошкольников как универсальный тренажер, позволяющий выполнять упражнения: сидя на фитболе, лежа на полу, лежа на фитболе на животе с опорой руками о пол, стоя рядом с мячом, упражнения в движении, прокатывание фитбола в определенном направлении и т.д.

Примерный конспект занятия с использованием фитбол-мячей для детей 4–5 лет

Задачи. Побуждать детей к двигательной активности с музыкальным сопровождением. Развивать умение сохранять правильную осанку.

Способствовать формированию двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки).

Продолжительность: 20 мин.

Ход занятия

Вводная часть

Упражнения с фитболами в движении

Выполняются поточным способом и сопровождаются показом движений воспитателем. Звучит народная мелодия «Как у наших у ворот».

Ходьба с фитболом в руках, ходьба с прокатом фитбола перед собой.

Кружение в обе стороны с фитболом в руках.

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами до ориентира, возвращение на исходное положение бегом с фитболом в руках.

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Основная часть

Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболами

Звучит мелодия Н. Преображенской «Пастушок».

Упражнение 1

И.п. – сидя на фитболе, стопы на полу, руки на поясе.

1–4 – наклоны вправо-влево.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги на фитболе.

1–6 – поочередное постукивание по мячу пятками правой и левой ноги.

Повторить 3 раза.

Упражнение 3

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, мяч зажат коленями.

1–4 – сед с касанием руками мяча.

Повторить 3 раза.

Упражнение 4

И.п. – сед ноги врозь, мяч между ног.
1–4 – наклон вперед с прокатыванием мяча.

Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Убеги от мяча»

Педагог поочередно прокатывает фитболы по периметру зала. Дети пе-

ремещаются по залу, избегая касания мяча.

Заключительная часть

Звучит произведение П. Чайковского «Веселая прогулка».

Спокойная ходьба с фитболами в руках 1,5–2 минуты.

Источники

1. Емельяничук Е.Ю. Влияние активного двигательного режима на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и вегетативной регуляции у дошкольников // Педиатрия: Журнал им. Г.Н. Сперанского. 2003. Т. 82. № 2.
2. Набойченко А.Г., Ильина Г.В. Фитбол-гимнастика как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2014. № 13.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. вузов. М.: Академия, 2006.
4. Третьяков А.Л. Формирование толерантного мироотношения у детей дошкольного возраста посредством фольклора в современном инклюзивном образовании – актуальная психолого-педагогическая проблема // Перспективы психолого-педагогической работы в современном образовательном учреждении: Сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конференции и образовательного семинара. СПб, 2018.
5. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет. Средняя группа. М.: Мозаика-синтез, 2017.
6. Федорова С.Ю. Ритм–движение–здоровье: Физкультурный комплекс для детей. М.: Аркти, 2018.
7. Федорова С.Ю. Физическое развитие и обучение детей четвертого года // Дошкольное воспитание. 2019. № 11.
8. От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. М.: Мозаика-синтез, 2019.

Physical development and training of children of the fifth year

S. Fedorova

Abstract. The article reveals the significant physiological and morphological aspects of the physical development of children from four to five years. The ways of realizing the potential abilities of the child's fifth year of life using age-appropriate means of physical education and training are shown. The significant impact of exercises using a variety of equipment on the physical development of children is emphasized. An approximate list of the main movements is presented, intended for an individual qualitative analysis of the physical development of a child 4–5 years old. An approximate version of the exercise based on fitball gymnastics.

Keywords: children of the fifth year, physical development, training, basic movements, outdoor games, fitball gymnastics.

