

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

**Бекчанов Худайберган Урунович**

*Ургенчский государственный педагогический институт- доц., зав.кафедры  
«Методика дошкольного образования»*

**Матниязова Азиза Бахтияровна**

*преподаватель кафедры «Методика дошкольного образования»*

**Кадамова Мадина Анварбековна**

*магистрант кафедры «Методика дошкольного образования»*

**Аннотация:** *Статья посвящена важным аспектам касающимся физического развития детей дошкольного возраста. В статье описывается то, как спорт влияет на жизнь ребенка, способствует его развитию. Статья включает в себя подробное разъяснение и описание физических нагрузок для детей дошкольного возраста. В конце публикации мы с научным руководителем делаем некий вывод, о том как влияют физические нагрузки на детей и даем рекомендации родителям.*

**Ключевые слова:** *физические нагрузки, спорт, дошкольный возраст, развитие.*

**Annotation:** *This article is devoted to important aspects related to the physical development of preschool children. The article describes how sport affects the life of a child, contributes to its development. The article includes a detailed explanation and description of physical activity for preschool children. At the end of the publication, the supervisor and I draw a conclusion about how physical activity affects children and give recommendations to parents.*

**Keywords:** *physical activity, sport, preschool age, development.*

Физическое развитие детей дошкольного возраста — это непрерывный процесс, который имеет свои особенности. Одна из них — это его неравномерность. Речь идет о волнообразном росте малыша, который то усиливается, то наоборот, на время замедляется. Наиболее интенсивно ребенок растет с рождения и до года. За этот период он увеличивается примерно на 25-40 см, набирает 50% от массы тела при рождении.

Период после рождения. Как только малыш появляется на свет, в его организме начинаются серьезные изменения. В первую очередь это касается дыхательной системы. По-другому функционировать начинают и ЖКТ, изменяется обмен веществ, перестраивается аппарат кровообращения.

Хуже всего к моменту рождения у малыша развита нервная система. А именно она отвечает за приспособление крохи к новым условиям жизни. Головной мозг у новорожденного ребенка относительно большой по сравнению

с массой тела, и в течение первого полугодия он будет продолжать увеличиваться. В дошкольном возрасте рост головного мозга уже не будет таким интенсивным.

А вот спинной мозг у новорожденного более совершенен. Он пока несколько длиннее мозга взрослого. Новорожденный малыш имеет целый набор врожденных рефлексов (кашель, мочеиспускание и пр.). Все эти рефлексы играют свою роль в адаптации детского организма к новым условиям жизни. Именно они впоследствии будут служить базой для выработки основных условных рефлексов, без которых сложно себе представить жизнь человека.

Анатомо-физиологическое строение костной ткани. В процессе роста и развития скелет малыша будет интенсивно меняться под влиянием внешних факторов. Принимая во внимание тот факт, что окостенение в утробе происходит на последних неделях, после появления на свет у ребенка еще достаточно много хрящевых тканей, особенно в таких частях тела, как таз, позвоночник и запястья. Кости малыша после рождения мягкие и гибкие, далеко не такие прочные, как у взрослого.

К концу второго года жизни кости ребенка будут отдаленно напоминать взрослые, и только к 12 годам они станут такими же крепкими, как и у взрослых.

Особенность младенцев — это роднички в области головы, в виде соединительнотканых мембран. Всего таких родничков у крохи четыре. Они «закроются» в течение трех месяцев после рождения.

Позвоночник у новорожденных детей не имеет изгибов. Немного выраженная конфигурация становится заметной только к 3-4 годам. В первые месяцы после рождения грудная клетка не успевает расти так же быстро, как легкие. Удлинение ее начнется только с начала второго года, а окончательное формирование завершится не ранее 12 лет.

Физическое развитие мышечной системы. После рождения у ребенка слабо развиты мышцы, которые составляют всего одну четвертую от общей массы тела. Мышечные волокна неестественно тонкие, но по мере роста крохи они укрепляются и увеличиваются в объёме.

С первых месяцев жизни мышцы детей находятся в постоянном тонусе – это состояние носит название физиологической гипертонии и напрямую связано с несовершенством нервной системы. При этом мышцы-сгибатели пребывают в большем тонусе, чем мышцы-разгибатели. Снижение тонуса можно наблюдать во время кормления или сна. Со временем это состояние проходит.

Развитие двигательной способности мышц начинается с мышц в области шеи, после чего к процессу подключаются мышцы тела и конечностей. С года и до трех лет малыш осваивает основные движения, нервная система созревает, и вот уже кроха уверенно ходит, бегает, играет с мячом. Чтобы двигательная активность развивалась правильно, необходимо с рождения не ограничивать свободу действий ребенка и участвовать в процессе укрепления его мышц.

Строение и развитие органов дыхания. В утробе матери легкие ребенка не функционируют и находятся в состоянии своеобразного сна. Как только ребенок появляется на свет и делает первый вдох, его легкие раскрываются. Верхние дыхательные пути по строению отличаются от путей взрослого человека. Нос не такой длинный, а нижний носовой ход отсутствует. Слизистая носа характеризуется избытком кровеносных сосудов, подвержена внешним раздражителям.

Гортань по форме и величине у мальчиков и девочек одинаковая до трех лет. После трех лет у мальчиков угол пересечения щитовидного хряща заостряется, а голосовые связки становятся гораздо длиннее.

Бронхи у детей после рождения более узкие, чем у взрослых, легкие продолжают развиваться и отличаются избытком кровеносных сосудов.

У маленьких детей дыхание имеет свою особенность: оно поверхностное и частое. Также для детей в первые недели после появления на свет характерна аритмия.

После года дыхание ребенка становится диафрагмально-грудным, а в возрасте 3-4 лет — исключительно грудным.

Как развивается опорно-двигательный аппарат ребенка?

В дошкольном возрасте у детей происходит окостенение хрящевых тканей, но кости по-прежнему недостаточно прочные. Именно поэтому до окончательного укрепления костей (то есть до 12 лет) нужно оберегать малыша от участия в силовых видах спорта.

Развитие скелета напрямую связано с развитием связок, мышц и суставов. По мере взросления мышечная масса у ребенка также увеличивается в объеме и концу дошкольного возраста приближается к 27% от общей массы тела. Важно следить за тем, как ребенок ходит и сидит, чтобы исключить возможные проблемы с осанкой в будущем.

Огромное значение в этом возрасте имеет питание. Малыш должен получать достаточно белковой пищи, а также в необходимое количество продуктов с высоким содержанием кальция и магния, которые положительно повлияют на укрепление костных тканей.

Можно отметить, что большая часть показателей организма дошкольника отвечает уровню развития органов у взрослого человека. Тем не менее важно не забывать, что ребенок в дошкольном возрасте еще не готов для выполнения серьезных физических упражнений и его возможности ограничены анатомическими особенностями возраста.

Профессиональный спорт для детей в три-четыре года — это колоссальная нагрузка, которая не принесет пользы их здоровью. Важно выбирать для малышей адекватные возрасту физические нагрузки, которые будут способствовать физическому и умственному развитию, а не тормозить его.

Отличный вариант для детей дошкольного возраста — это занятия легкой атлетикой, большим и настольным теннисом, плаванием, гимнастикой.

Помните о том, что дошкольники требуют особого внимания и заботы. Они нуждаются в правильном питании, соблюдении режима сна и отдыха. В доме, где живет малыш, должна царить приятная, позитивная атмосфера, необходимая для гармоничного развития нервной системы малыша.

В заключение стоит отметить, что главная особенность дошкольника — это непрерывность его роста и развития. Под ростом подразумевается увеличение массы и длины тела, под развитием — совершенствование систем и отдельных органов организма. Эти процессы непрерывны, но порой происходят отдельно друг от друга. Если в одном возрасте преимущество отдается процессам роста, то в другом оно уже переходит к процессам развития, и это нормально. Именно за счет этих процессов можно определить возрастные различия дошкольников.

### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

1. Абарина Е. Н. Психолого-педагогические основы формирования интереса к занятиям физической культуры в дошкольном возрасте // Евразийский науч. журнал. – 2016. - № 8. – С. 195-196 ; То же [Электронный ресурс].

2. Власова Е.Е. Исследование эмоционального состояния и интереса детей подготовительной к школе группы к занятиям физической культуры в дошкольном учреждении / Е.Е. Власова, Э.К. Прокопьева // Современ. тенденции развития науки и технологий : сб. науч. тр. по материалам IX Междунар. науч.-практ. конф., 31 декабря 2015 г. : в 8 ч. / под общ. ред. Е.П. Ткачевой. – Белгород : ИП Ткачева Е.П., 2015. – № 9, ч. 2. – 2015. – С. 87-90 ; То же [Электронный ресурс].

3. Гавришова Е.В. Изучение мотивации старших дошкольников к занятиям физической культурой / Е.В. Гавришова, О.Е. Якуш // Детский сад от а до я. – 2015.–№6.–С.12-21.

4. Гутникова Л.А. Проведение флешмобов в ДОО как средство повышения интереса детей к занятиям физической культурой // Дошкольная педагогика. – 2017.–№9.–С.29-31.