



Консультация для родителей  
Потапова Галина Глебовна

Инструктора по физической культуре  
С уклоном ЛФК

## Тема: «Закономерности роста и развития детского организма»

Наш детский сад является центром развития детей с нарушением зрения.

Здесь находятся дети не только с ООП, но и здоровые дети. Из-за нехватки в городе детских садов, наш сад переполнен. В каждой группе списочный состав доходит до 30 – 40 детей, что плохо сказывается на учебной деятельности детей.

В наш скоростной век, век высоких технологий, родители наших детей очень занятые люди, они стараются обеспечить детей всем: дорогие игрушки, компьютеры. Всё это приучает ребёнка быть усидчивым, мало двигаться, что конечно сказывается на физическом развитии детей. Поэтому в нашем детском саду много разных специалистов: - врачи, медсестры, тифлопедагоги, логопеды, преподаватели английского и якутского языков, инструктора по физическому воспитанию, к которым отношусь и я, инструктор по оздоровлению детей.

Работая с детьми, я часто сравниваю их развитие, что они умеют делать, как это делают и чему мы их должны научить. Обращая внимание на осанку детей, вижу, что многие из них при ходьбе по специальным дорожкам смотрят постоянно себе под ноги, хотя ходят они по этим дорожкам уже давно и знают их уже наизусть.

Свою оздоровительную работу я начинаю вести со среднего возраста. Каждая группа детей у меня занимается по 2 месяца, каждый день во второй половине дня по 15 минут. Так же я веду: «Кружок по предупреждению плоскостопия», «Кружок по коррекции осанки» и «Кружок по дыхательной гимнастике с часто болеющими детьми». На



каждом этапе своей работы провожу диагностику. По результатам диагностики разрабатываю свой план работы и списки детей нуждающихся в оздоровлении.

Пользуясь таблицами из пособия: Н.Н.Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М.Борисова «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» я вижу, что дети из старших групп по сравнению с младшими имеют недостатки физического развития при ходьбе: смотрят часто вниз себе под ноги, шаркают ногами, ставят ногу на всю ступню, отчего шаг становится тяжёлым. Порой отсутствует навык умения стараться делать качественно, не торопясь. Тяжёлый шаг у этих детей прослеживается и при беге. Так же есть дети, у которых отсутствует навык ритмичного бега, они на определённом расстоянии то ускоряют или замедляют бег, часто задерживают дыхание и быстро устают. Бег в группе им тоже дается нелегко, они плохо ориентируются в пространстве. В основном это дети со слабым мышечным аппаратом и плоскостопием,

А также дети с нарушением зрения и инвалиды. Детям с астигматизмом высокой степени, миопией, амблиопией и другими тяжёлыми заболеваниями вообще запрещено бегать, прыгать, выполнять резкие наклоны и силовые упражнения. Такие же упражнения нельзя выполнять детям с неврологией и кардиологией. С такими детьми я стараюсь работать индивидуально и медленном темпе. На занятиях по физкультуре инструктора этим детям дают другую нагрузку, приемлемую для них, под присмотром тифлопедагога или воспитателя.

Анализируя физическое развитие детей нашего детского сада и сравнивая это развитие с таблицами из пособия: Н.Н.Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М.Борисова «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» я прихожу к выводу, что требования к физическому воспитанию немного занижены, здесь мы больше равняемся на больных детей в группе, что сказывается на здоровых детях (относительно). Сейчас я вижу, что есть некоторые недочёты при обучении детей технике ходьбы,



бега, прыжков, метании. Дети каждого возраста, начиная с рождения и до старшего растут и развиваются, каждый по своему. Технику ходьбы, бега, прыжков, метания они приобретают в меру своего самосознания и как его этому научили.

Физическое воспитание детей разного возраста имеют свои закономерности,

например: дети младшего и среднего возраста отличаются от старшего тем, что у них ещё не сформирована стопа, нет взаимосвязи между двигательными действиями, мышцы стопы ещё не окрепли. Также нет слаженности мышечных групп рук, ног, туловища; недостаточна координация движений. Поэтому малыши ходят, бегают и прыгают тяжело, не ориентируются в пространстве. Когда начинаешь обучать детей какой-либо технике, нужно об этом помнить. Дети старшего возраста уже более физически окрепшие, поэтому при обучении технике ходьбы, бега, прыжков, метания требования повышаются. Они понимают взаимосвязь между действиями: если оттолкнешься ногами от пола, сделав более сильный толчок ногами, значит прыгнешь на много выше или дальше и т.п.

То же самое можно сказать про метание, прыжки в глубину, прыжки в высоту с места и разбега, прыжки в длину с места и разбега, обучая детей этим техникам всегда нужно ориентироваться на физиологию детского организма.

Знание закономерности роста и развития организма даёт нам возможность обучать детей тем или иным техникам, не навредив физиологическим особенностям детей.

Обучая детей ходьбе, бегу, прыжкам, метанию постоянно нужно обращать внимание на осанку, чтобы дети при ходьбе держали спину прямо, не опуская голову, смотреть в затылок впереди идущему, руки держать на поясе или в другом положении по сигналу воспитателя и т.п. Нельзя заставлять детей выполнять, что либо на сильно, это не принесёт пользы ни ребёнку, ни педагогу.

