**ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ МДОУ «Ряжский детский сад № 6»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Категория** | **Описание** |
| **1** | **Регион** | Рязанская обл. г.Ряжск |
| **2** | **Фамилия, имя,**  **отчество автора** | Гопко Ольга Владимировна |
| **3** | **Наименование образовательной организации** | МДОУ «Ряжский детский сад №6» |
| **4** | **Должность** | воспитатель |
| **5** | **Электронная почта** | Gopkoolga873@gmail.com |
| **6** | **Телефон** | 8910-501-61-77 |
| **7** | **Тема практики** | Нормы физического развития для детей дошкольного возраста |
| **8** | **Краткое описание практики**  **Рост и физическое развитие дошкольника от 3-х до 7 лет**  Каждому возрастному периоду  присущи  свои характерные особенности функционирования. Накопленные факты о развитии детей изменили ранее существовавший взгляд на воспитание. В нашем понимании это не пассивный, а творческий процесс развития не только врождённых качеств,  но и формирования в основном новых, не предопределённых наследственностью.     Профессор Н.М. Щелованов, являясь основоположником и создателем научно – обоснованной системы воспитания детей раннего возраста подчёркивал огромное значение  хода развития ВНД детей. В одной из своих статей он писал: «Без основательных знаний особенностей развития ВНД и поведения ребёнка со дня рождения и условий, определяющих это развитие, нельзя осуществить правильную систему воспитания ».     Знание основных закономерностей и хода развития ВНД у детей с первых дней их жизни действительно совершенно необходимо для правильного понимания всего поведения ребёнка, понимания физиологического механизма психической деятельности.     Возраст от трёх до семи лет является переломным моментом в развитии ребёнка и характеризуется важными качественными изменениями многих функций организма. Не случайно этот календарный возраст является социально – признанной границей между ясельным возрастом и возрастом поступления  ребёнка в школу.  Между тем,  как физиологическое, так и психофизиологическое развитие ребёнка не обеспечивает ему ещё  того уровня самостоятельности, который необходим для адаптивного пребывания в детском учреждении. В дошкольном возрасте  происходят значительные преобразования в деятельности всех физиологических систем детского организма, и к 6-7 годам ребёнок приобретает  тот уровень морфологического и функционального развития, который обычно называют «школьной зрелостью».  С физиологических позиций данный возраст – один из критических этапов развития, от которого зависит вся последующая жизнь ребёнка.            Скорость роста. Интенсивность ростовых процессов после 3-х лет снижается,  пропорции тела продолжают изменяться, ребёнок вытягивается, его туловище постепенно становится относительно более узким. В возрасте  4-5 лет начинают проявляться половые различия  в  строении тела, хотя ещё слабо выраженные. В период от 5-7 лет наблюдается увеличение скорости роста тела в длину  (так называемый «полуростовой» скачок), причём конечности в это время растут быстрее, чем туловище.         Смена зубов. Изменения в пропорциях и темпах роста затрагивает и кости черепа. Черепная коробка к этому возрасту достигает уже  4/5 своего окончательного размера. Сильно начинают изменяться и кости, составляющие каркас лица. Начало смены зубов, очерёдность и темп – важнейшие показатели биологического созревания организма. Смена зубов продолжается 4-5 лет.          Скелетно-мышечная система. Именно в дошкольном возрасте формируются  три типа мышечных волокон, различающихся организацией метаболизма и сократительными свойствами. Значительно  увеличивается сила и быстрота движений ребёнка,  в беге появляется фаза полёта      (дети на мгновение отрываются от земли и летят на расстояние 50-70 см), совершенствуются координационные способности,  увеличивается скорость и гибкость. К моменту завершения полуростового скачка созревают нервные центры,  управляющие мышечной координацией, и ребёнок уже с лёгкостью ловит мяч средних размеров или  пытается кидать маленький (теннисный) мячик в цель. В это время происходит дальнейшее развитие мышц рук. К возрасту 5-6 лет формируются весьма тонкие координационные способности, позволяющие переходить к письму. Примерно с 5 лет в играх начинает преобладать созидательный мотив, ребёнок пытается что-то самостоятельно строить: домик из песка или из кубиков и т.п. Это проявление созревания психических функций, но их реализация  становится возможной лишь благодаря  тому, что  определённой необходимой стадии созревания достигают  скелетные мышцы и нервные центры, управляющие их активностью и координацией. Степень развития скелетных мышц и уровень скоординированности  движений во многом определяют облик ребёнка в этом возрасте.        Конституция.  Изменяется форма грудной клетки, проявляется  её типологическая    конфигурация, развиваются органы грудной полости – лёгкие и  сердце, формируется так называемый  торакальный тип телосложения, способствующий улучшению  снабжения  организма кислородом и развитию аэробной энергетики, связанной с окислительными процессами в мышцах.         Работоспособность и устойчивость к нагрузкам. Для организма  ребёнка характерны генерализованные физиологические реакции, т.е. в ответ на внешние воздействия организм реагирует   активацией различных физиологических систем. Такой способ реагирования весьма неэкономичен, связан с быстрым исчерпанием  резервов  и поэтому  не может обеспечивать нормальное функционирование в течение длительного времени. Иными словами, в организме нет функциональных  возможностей  для  длительного поддерживания устойчивых (стационарных) состояний, возникающих при  различной деятельности. Это проявляется  в быстром утомлении при физических и умственных нагрузках.     Работоспособность и устойчивость к нагрузкам. Нетренированный ребёнок в 6—7 лет способен выдерживать не более 5-7 минут  сравнительно небольшую физическую нагрузку, мощность которой  не превышает 1,5 Вт на 1 кг массы тела – это может быть работа на велоэргометре или бег со скоростью 1,5 м\с.  Ещё менее устойчивы дети этого возраста к статистическим физическим нагрузкам. Это, в частности,  накладывает большие ограничения на форму  учебных занятий: необходимость неподвижно сидеть за партой, долго сохранять  одно и то же положение  тела предъявляет к организму ребёнка неадекватные требования. | |
| **9** | **Распространение практики (уровни, на которых была**  **представлена практика)** | В рамках детского сада. |
| **10** | **Публикации, в которых отражена практика (если**  **имеются)** |  |
| **11** | **Ссылка на дополнительные материалы, позволяющее**  **больше узнать о практике** |  |