

## **Анатомо-физиологические и психические особенности детей старшего дошкольного возраста**

Возрастной период старшего дошкольника характеризуется шестью, семью годами и имеет свои возрастные особенности. В изучаемом нами возрасте, у дошкольника происходит интенсивное развитие физической, интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Старший дошкольник начинает активно включаться в различные виды деятельности, что способствует появлению и развитию у него новых качеств и потребностей. Естественной потребностью старшего дошкольника является потребность в высокой двигательной активности. Учитывая это, необходимо разносторонне расширять формы двигательных действий.

Формирование двигательных действий у старшего дошкольника происходит при активном участии познавательной деятельности и сознания. Эффективность обучения зависит от интереса занимающихся, от соответствия методов обучения возрастным особенностям детей и восприятия двигательного действия, с последующей переработкой его в понимание. Созданием оптимального фона для двигательной активности детей определяет успешность овладения новыми движениями. Применение различных методов активизации внимания, особенно психологически положительно окрашенных, способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы. Не рекомендуется специалистами и учеными разучивать сложные по структуре движения в состоянии утомления.

Анатомо-физиологические особенности строения тела старших дошкольников сопровождается заметно выраженными пропорциями тела, так руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Установлено, что у старших дошкольников длина туловища увеличивается в 2 раза, длина рук более чем в 2,5 раза, а длина ног почти в 3 раза. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения

мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем в возрасте старшего дошкольника – мышцы рук. За счет этого увеличивается мышечная сила, дети еще не способны длительно выполнять физическую нагрузку, так как мышцы быстро утомляются. Костно-мышечный аппарат дошкольника достаточно слабый и не выдерживает длительного мышечного напряжения.

У старшего дошкольника завершается созревание нервных клеток головного мозга, однако центральная и периферическая нервная система ребенка еще недостаточно устойчива, на лицо – процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Работа сердечной мышцы у старшего дошкольника еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий необходимо дозировать.

С возрастом количество движений у детей имеет тенденцию к увеличению. Детям важно активно двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Изучаемый нами возрастной период 6–7 лет, характеризуется тем, что дети уже имеют определенный двигательный опыт, они умеют бегать, прыгать, метать и др. А значит, происходит развития основных двигательных качеств ловкости, быстроты, силы и выносливости и гибкости. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка.

По мнению ученых в области психологии Мартянов Б.И., Гогунев Е.Н. и другие, отмечается, что психологические особенности детей старшего дошкольного возраста определяются тем, что ведущим видом деятельности является игра. В игре происходит освоение норм правил поведения, взаимодействия и соблюдение условий игры. С 5,5–6 лет ребёнку доступны все виды обучения, он в принципе готов к обучению. В этом возрасте большую роль играет гармонизация отношений со взрослыми, повышенная потребность в любви, нежности со стороны родителей.

Двигательная деятельность человека тесно связана с функцией второй сигнальной системы. Поэтому в процессе обучения двигательным действиям следует использовать как практическое воспроизведение движения, так и его наглядно-образное представление, и словесные методы. Часто решающее значение в успешном выполнении движений или физических упражнений имеет образное сравнение с представителями животного, природного или неодушевленного мира.

Неоднократное выполнение движения является главным условием формирования его специфических образов в нервных структурах полушарий большого мозга и подкорковых центрах. Источником формирования этих специфических образов являются ощущения, возникающие в двигательном аппарате при выполнении произвольных движений.

В процессе обучения старших дошкольников двигательным действиям, следует учитывать мнения специалистов Т.И. Осокиной, Л.Д. Глазырина, В.Н. Шебенко, которые утверждают, что сложные упражнения, чрезмерные по силе раздражители, не соответствующие возрастным особенностям развития двигательной функции дошкольника, не будут освоены. Наоборот, слабые по силе, простые движения не представляют для ребенка интереса, не побуждают к повторному их выполнению.

Высокая пластичность коры полушарий большого мозга и связанная с нею способность к освоению новых движений сохраняются до конца пубертатного периода. Высшая нервная деятельность дошкольников имеет ряд специфических особенностей, которые связаны с возрастным совершенствованием основных свойств нервной системы. Дети не переносят действия сильного или длительного монотонного раздражителя: сила нервных процессов у них относительно невелика, резко выражено внешнее торможение.

Изучая анатомо-физиологические особенности ребенка старшего дошкольного возраста в работах В.И. Дубровского, Т.И. Осокиной и др., было установлено, что процессы внутреннего торможения неустойчивы,

значит, не успев выслушать объяснение педагога, дети начинают выполнять упражнение. Точный анализ деталей движения подменяется в этом случае «угадыванием» правильности его выполнения. Дальнейшая коррекция движения осуществляется путем сопоставления выполнения его с движениями других детей, а также под воздействием указаний учителя.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять её от воспитателя), обдумать путь к её достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится воспитателем широко, создаёт основу для активного овладения детьми всеми видами деятельности.

Инструктор по физической культуре  
(плавание) Диннер Л.А.