

Физическое развитие дошкольников с признаками одаренности.

Заведующая отделом разработки профилактических программ и оздоровительных методик, врач высшей категории ГБУЗ КО «КО ЦМП» Угарова Э.Б.

Физическое развитие дошкольников, в том числе с признаками одаренности зависит от многих факторов:

1. Рациональное сбалансированное питание, начиная с периода

младенчества. Если ребенок находится на грудном вскармливании до года, он не только быстрее развивается, но и значительно реже болеет, так как защищен иммунными телами материнского молока.

Когда грудное вскармливание продолжается до 2 – 3 лет и своевременно вводятся все положенные прикормы и докормы, то у ребенка формируется совершенная иммунная система, способная защитить его от многих заболеваний.



Дефицит питания у ребенка до трех лет, а тем более до 1 года, является невосполнимой утратой как для физического, так и для интеллектуального развития на всю последующую жизнь.



Полноценное сбалансированное питание по всем нутриентам: белкам, жирам и углеводам, минералам и витаминам необходимо ребенку от трех до семи лет. В этом возрасте помимо сбалансированности и режима питания большую роль играет приобщение ребенка к традициям и культуре питания, умеренности в еде.



Продукты питания для детей должны быть полноценными, обогащенными витаминами и минералами, свежими, с высокой пищевой ценностью.

В настоящее время, учитывая повсеместное снижение пищевой ценности продуктов, только при условии полноценного, здорового, обогащенного питания возможно активное физическое и интеллектуальное развитие детей, тем более одаренных.



2. Гигиенически правильно обустроенный полноценный сон.

- Не все молодые родители придерживаются возрастных нормативов продолжительности сна дошкольников и многие дети недосыпают. Дефицит сна не только снижает иммунитет ребенка, что приводит к постоянным заболеваниям, но и значительно тормозит его физическое развитие и рост, негативно влияет на состояние нервной системы и психики.



Продолжительность сна детей в зависимости от возраста:

- младенцы от 3-х до 11 месяцев - от 14 до 15 часов;
- дети до 3-х лет - от 12 до 14 часов;
- дети от 3-х до 7 лет – 10-11,5 часов;
- от 7–ми до 9-ти лет – 10 -11 часов;
- от 9-ти до 12-ти лет – 9-10 часов;
- подросткам рекомендуется спать не менее 9-ти часов.

3. Комфортные условия в семье и детском образовательном учреждении, минимизация факторов риска:

- экологических,
- биологических,
- социальных,
- психологических .



4. Физическая активность -

это совокупность различных моделей поведения. Она определяется как движение тела, при помощи мускульной силы, сопровождающейся расходом энергии, и измеряется степенью превышения расхода энергии над основным обменом



У детей недостаточная физическая активность – один из главных факторов риска нарушения гармоничного развития:

физического, умственного, психоэмоционального.

Физическое развитие ребенка до трех лет определяется как психомоторное развитие, которое показывает неразрывную связь физического развития и познавательной деятельности, активности мышления, сообразительности и развития речи ребенка.

Ежедневная стимуляция средствами физического воспитания и закаливания закладывает основу полноценного гармоничного развития и хорошего здоровья детей.

На первом году жизни «организатором» физического воспитания ребенка в первую очередь является мама, которая прошла обучение приемам закаливания, массажа, комплексам физических упражнений.



В режиме дня детей 2 – 3 летнего возраста, посещающих ДОО, предусматривается ежедневная утренняя зарядка и физкультурные занятия не реже двух раз в неделю, продолжительностью не менее 10 минут с использованием гимнастических снарядов: лесенок, мячей, гимнастических стенок, скамеек и др.



Особенностью методических приемов проведения физкультурных занятий с детьми этого возраста являются индивидуальный подход и использование игровых ситуаций с выполнением движений имитационного характера:



подражание движениям и голосам животных, движению маятника, паровозика и др.

Уже в возрасте 2-3 лет среди воспитанников ясельных групп выделяется часть детей с врожденными задатками к определенному виду деятельности:

- с высокой познавательной способностью;
- ненасытным любопытством;
- ранним развитием речи;
- ранним освоением счета и чтения;
- необыкновенной внимательностью;
- выдающейся памятью;
- хорошо развитым воображением.

Если для этих детей созданы условия для развития врожденных задатков в семье и в детском образовательном учреждении, то в процессе дальнейшего становления у них появляются выдающиеся способности:

- - к обучению – интеллектуальная одаренность, выдающиеся способности к точным наукам и гуманитарным предметам;
- - академическая одаренность, когда дети 5-7 лет с интересом изучают монографии и энциклопедии, запоминают огромный объем информации;
- - художественная одаренность - талант к живописи, музыке, вокальному пению и другим направлениям в искусстве;
- - физическая – двигательная одаренность, когда ребенок постоянно хочет двигаться, проявляет большой интерес к движению;
- - социальная одаренность – высокая коммуникабельность, уверенность в себе, артистизм, желание выступать, декламировать, наряду с высоко развитым интеллектом.

Мнение медицинских специалистов подтверждает, что в основе одаренности лежат врожденные задатки – а это в первую очередь анатомофизиологические особенности центральной нервной системы (головного мозга).



У одаренных детей отмечается более быстрая передача нейронной информации, их внутримозговая система является более разветвленной, с большим числом нейронных связей.

Как и выдающихся, талантливых взрослых, одаренных детей отличает очень высокий энергетический уровень и небольшая продолжительность сна. Будущие гении спят значительно меньше своих сверстников, даже в младенческом возрасте, и раньше отказываются от дневного сна, чем обычные дети.

Если одаренные дети меньше спят и дольше бодрствуют, они больше двигаются, активно познают мир.



Среди физиологов и врачей нет единого мнения по особенностям физического развития одаренных детей.

Одни считают, что существует два стереотипа одаренных детей:

- первый тип – ребенок невысокого роста, астенизированный, пониженного питания, бледный, в очках, постоянно с книгой в руках;
- второй тип – ребенок высокого роста, хорошо развитый физически, красивее и значительно здоровее своих сверстников.



Мнение других специалистов – физические характеристики одаренных детей очень разнообразны, как и сами дети.

Важно отметить, что наряду с очень высокой познавательной деятельностью одаренных детей, их тонкая моторная координация, навыки ручной работы и координация между визуальным восприятием и механическими движениями, часто не так развиты, как познание. Руки одаренного ребенка также нуждаются в постоянной тренировке.



Физическое развитие одаренных детей может быть разного уровня:

- от «сверхполноценной, великолепной нормы» (В.С.Юркевич)
- до особых гениев, чрезвычайно одаренных, которые встречаются раз на тысячу, миллион случаев и чаще развиты очень однобоко – интеллектуально или творчески.



Чрезвычайно одарённые дети:

- могут быть адинамичными, с нарушением осанки, физически слабыми, страдать соматическими заболеваниями;
- нуждаются в диагностике и коррекции физического развития, в индивидуальных занятиях, специально для них разработанных комплексах физической культуры.



Основные задачи физического воспитания особо одаренных детей:

- привитие интереса к физической культуре и спорту;
- побуждение к творческой активности, инициативе и самостоятельности в двигательной активности;
- расширение и углубление знаний по развитию физической активности;
- регулярные (не реже 3 раз в неделю), занятия физкультурой и спортом, закрепление умений и совершенствование практических навыков физической активности;
- организация активного отдыха;
- повышение творческого потенциала и укрепление здоровья.

Физически одаренные дети:

- энергичные, проявляют высокий интерес к движениям, требующим тонкой и точной моторики;
- обладают хорошей зрительно – моторной координацией;
- обладают широким диапазоном движений (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);
- прекрасно удерживают равновесие при выполнении двигательных упражнений;
- хорошо управляют телом при маневрировании;
- имеют хороший уровень развития основных двигательных навыков;
- обладают исключительной для своего возраста физической силой, гибкостью, ловкостью, выносливостью;
- смелые, любят спортивные игры;
- устают позже и реже, чем другие дети.

Физически одаренным детям рекомендуется помимо общего физического воспитания в ДОУ, занятия в специально организованных кружках: ритмическая гимнастика, народные подвижные игры, акробатика, дополнительные занятия плаванием и др.

Кроме упражнений на развитие гибкости, ловкости, равновесия им с 5-6 лет можно вводить упражнения на выносливость.



Комплекс физического воспитания детей дошкольного возраста включает:

- ежедневную утреннюю зарядку и физкультурные занятия в группе;
- групповые методы закаливания – обтирание и обливание водой, воздушные и солнечные ванны;
- подвижные игры на прогулке;
- музыкальные занятия в сочетании с физическими упражнениями и танцами;
- упражнения для развития мелкой моторики, динамические паузы в процессе занятий и между ними;
- игровая деятельность в группе;
- самостоятельная активность детей в группе и на прогулке;
- физкультурные праздники и дни здоровья.

Разнообразие форм физического воспитания должно обеспечивать общую продолжительность двигательного компонента, равную 50% времени бодрствования детей.
Из них 70% нормируемой суточной двигательной активности должно быть реализовано в процессе **организованных форм физического воспитания.**



Этапы физического воспитания дошкольников.

- I. этап – освоение и совершенствование естественных движений: ходьба, бег, балансирование, ловля мяча, ритмические занятия.

- II. этап – освоение комплексов физических упражнений, направленных на стимуляцию роста и развития ребёнка.

Комплексы специальных физических упражнений:

- общеразвивающие;
- стимулирующие рост костей в длину;
- дыхательной гимнастики, направленной на постановку правильного дыхания, удлинение выдоха, укрепление дыхательной мускулатуры, звуковой дыхательной гимнастики;
- для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- корригирующей гимнастики;
- для укрепления мышц живота;
- для развития верхних и нижних конечностей;
- для профилактики плоскостопия;
- на релаксацию;
- с элементами йоги, цигун и других восточных оздоровительных методик.

Для одаренных детей с выдающимися интеллектуальными способностями:

- в обязательном порядке не менее 2 раз в день показана гимнастика для глаз. Им рекомендуется обучение игры в настольный теннис и бадминтон, для тренировки аккомодации и улучшения кровоснабжения глаз, с целью профилактики миопии.

Музыкально одаренным детям и юным художникам, долго находящимся в вынужденном сидячем положении, рекомендуется плавание, подвижные игры, корригирующая гимнастика, танцы и др.

Одаренным детям начиная с дошкольного возраста, важно учиться расслабляться и осваивать элементы аутотренинга для хорошего отдыха всего организма и, в первую очередь, нервной системы и психики.



Им также показаны регулярные курсы релаксирующего массажа не реже 2 раз в год.



Повышение физической активности одаренных детей значительно активизирует их творческий потенциал, познавательную деятельность, повышает резервы здоровья, так необходимые одаренным детям.