

Возрастные психологические особенности дошкольника от 3 до 6 лет

Недостаточный контроль над физиологическими функциями

Нормальное развитие физиологических функций ребенка дошкольного возраста является важным и необходимым этапом в росте и формировании любого организма. В данном возрасте у детей наблюдаются ускоренные процессы как психического, так и физического становления, однако у каждого ребенка существуют свои особенности, сказывающиеся на его росте.

В случае обнаружения каких-либо нарушений развития родителям и педагогам-психологам следует более пристально отнестись к данному вопросу и принять необходимые меры.

Родителям

В соответствии с отечественными научными традициями под дошкольным возрастом подразумевается период жизни ребенка с 3 до 7 лет¹. Данный период в жизни ребенка имеет свои характерологические черты, обусловленные процессами роста и развития ребенка.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы. Развитие физиологических процессов и уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру, которую можно перенести, например, на утреннюю гимнастику.

Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

¹ Урунтаева Г.А. Психология дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 272 с.

Несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми для развития физиологических процессов в домашних условиях:

- никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины. Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений;

- помнить, что гимнастика — это не только физкультурное мероприятие, но и специально предусмотренный режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей;

- эффективность гимнастики оценивается кроме указанных выше критериев еще и по оптимальной физической нагрузке. Последняя, как и во всех организованных физкультурных мероприятиях, должна восприниматься организмом в вводной части как разминка.

Игры, проводимые с детьми, направленные на развитие физиологических процессов (можно использовать в качестве утренней гимнастики):

- «Граница на замке»: делим комнату пополам любой «границей» — у нас был свернутый коврик. Дети (если ребенок один, вы будете вторым игроком) должны находиться в разных половинах комнаты. Распределите поровну небольшие подушки, подойдут и мягкие игрушки. По сигналу нужно закидывать свои подушки на чужую половину, а чужие — выкидывать со своей. До победы лучше не доводить, чтобы не было обидно;

- «Надувная кукла»: ребенок — сдувшаяся кукла, сидит на стуле, тело расслаблено (можно проговорить это все — расслаблены и свободны руки, ноги, спинка, шея). Родитель или второй ребенок — насос. Приставляем пальчик к расслабленной «кукле» и в пальчик другой своей руки дуем — «надуваем куклу» — удержаться от смеха почти невозможно! Даем до тех пор, пока кукла не расправит свои затекшие части тела, выпрямится, напряжется. Эта игра к тому же прекрасно позволяет чувствовать тело, учиться напрягать и расслаблять его;

- «Гонка воздушных шаров»: понадобятся два надутых воздушных шарика (или больше — по числу участников), свободный пол или длинный стол. Цель

игры: перевести шарики из одной части комнаты в другую. На шарики можно дуть, подталкивать ногами, локтями, подбородком и так далее. Усложнить игру можно, добавив препятствия, которые нужно обойти, например, табуретки или тоннель, через который нужно проползти. В качестве тоннеля может выступить коробка без верха и дна, положенная на бок, свернутый гимнастический коврик или стол, накрытый тканью.