

# Физическое развитие

## дошкольников в 4-5 лет.

Вашему малышу 4-5 лет? Значит, вы уже поняли, что усидеть на месте он не может. Движения, активные игры, беготня, кувырки и прыжки — вот чем любит заниматься малыш. Родителям нужно понимать, что физическое развитие в этот период проходит бурно. Кроха учится пользоваться своим телом, улучшается его координация движений. *Для него полезны спортивные тренировки.* Вы можете заниматься с малышом сами — это несложно.

Подбирайте упражнения под его возраст и возможности. Если он ходит в детский садик, то с ним обязательно занимаются физкультурой там. Физическое развитие важно не только с точки зрения укрепления мышц — активность влияет на качество психического развития, формирование личности. Если кроха уверенно чувствует себя в своем теле, значит, он более общительный, уверенный в себе. Стоит помнить, что нельзя заниматься физкультурой во время болезни, иначе это может еще сильнее навредить здоровью детей.

### **Активная жизнь**

Желание двигаться совершенно нормальное для детей 4-5 лет. Они уже достаточно уверенно чувствуют себя, научились управлять телом.

***Очень важная задача сейчас — укрепить мышцы, кости, суставы. Для этого, конечно, нужно добавить в рацион ребенка больше кальция, молочных продуктов, мяса.***

*Беготня, игры и постоянное движение — обычное занятие ребенка сейчас.* Ему просто необходимо двигаться: так он снимает напряжение. Например, в детском саду упражнения и занятия проводятся в середине дня — так малыши сбрасывают напряжение от простых уроков и общения. Это помогает им расслабиться. *Тут прямая связь: малыш побегал, устал, значит, будет хорошо спать.* Нормальный сон днем — необходимый отдых в этом возрасте.

Для детей подвижные игры сейчас имеют важное значение. Группку детей можно научить играть в самые простые детские игры — они и не заметят, как целый час проведут в движении. Сейчас важная задача организма — стимулировать укрепление мышц, развитие скелета, а для этого необходимы ежедневные тренировки. Родителям не нужно ограничивать малыша в двигательной активности.

## Необходимость физического развития

Необходимо физическое и психическое развитие необходимо для того, чтобы личность ребенка сформировалась правильно.

Недостаток движений, невозможность владеть своим телом сказывается на психике детей.

Дети в 4 годика уже осознают себя, умеют немного видеть со стороны. Нет физической активности — малыш вялый, часто болеет, слабый, на фоне сверстников выглядит неумелым, застенчивым. Это плохо сказывается на его самооценке, мешает ему правильно общаться, заводить друзей.

Достаточная физическая подготовка дает уверенность в себе. Это не какой-то фокус психологов, а вполне реальный факт. Спортивные тренировки, зарядка, физкультура развивают координацию движений, повышают реакцию и концентрацию. Так человек чувствует себя уверенно в своем теле. Даже для ребенка 4-5 лет это важно.

*Занятия физкультурой помогают малышу поддерживать нормальный вес.*

Из-за пассивного образа жизни, недостатка движений часто начинаются проблемы с весом еще в раннем возрасте. Потом это отрицательно скажется на функционировании эндокринной системы. К 4-5 годам дети теряют свой «детский жирок», тело вытягивается. Это нормально, не стоит переживать. Потеря в весе может быть в пределах 2 кг.

## Что уже умеет кроха

Физическое развитие малышей 4 лет отличается от 5-летних. Давайте рассмотрим оба возраста, чтобы увидеть прогресс ребенка всего за 1 год. Итак, что ребенок умеет в 4 года:

- хорошо бегает, но все еще имеет проблемы с координацией;
- выполняет некоторые простые гимнастические упражнения: преодоление препятствий, мостик, стойка на одной ноге...;
- может пробежать до 150 метров;
- прыгает вперед и назад, может сделать 5-6 прыжков вперед подряд;
- умеет лазить по шведской стенке, правда, ручки еще слабые;
- делает кувырок вперед.

Прошел всего один год – малышу теперь 5 лет. Что он умеет:

- бежит уже 200-250 метров без остановки, на бегу может перепрыгнуть через небольшое препятствие;

- движения более уверенные, ребенок реже падает;
- развивается равновесие – кроха может пройти по бревну;
- прыгает через скакалку, крутит обруч;
- любит упражнения на шведской стенке: может часами лазить, спрыгивать.

Для ребенка интерес к движениям — это нормально. Не принуждайте кроху 4-5 лет сидеть спокойно и играть в тихие игры. Это приведет к тому, что малыш будет перевозбуждаться, плохо спать ночью.

*Движения — возможность сбросить напряжение, дать выход энергии.* Если малыш не посещает садик, то обязательно ходите с ним гулять на улицу. На площадке он сможет побегать, полазить, поиграть с другими детьми в активные игры.

### **Простые упражнения**

Чтобы физическое развитие проходило правильно, с ребенком нужно заниматься. У детей в детском садике обязательно будут простые уроки физкультуры, где воспитатель показывает простейшие упражнения. Такие уроки длятся 15-20 минут, также часто устраиваются «спортивные минутки», чтобы дети немного отдохнули от занятий.

Точно так же с малышом можно заниматься дома. Например, утром папа делает зарядку. Пригласите малыша позаниматься с вами. Самые простые упражнения для ребенка 4-5 лет:

- 5 приседаний;
- наклоны в разные стороны;
- «мельница», повороты с вытянутыми руками;
- постоять на одной ноге, поменять ногу;
- прыжки на одной и двух ногах;
- бег на месте (1-2 минуты).

Так можно заниматься дома или даже на спортивной площадке. Когда кроха сможет без труда справляться с упражнениями, вводите что-то новое. Например, предложите потихоньку пробежать круг вокруг стадиона.

Такие упражнения для детей полезны не только с точки зрения физического развития. Они помогают концентрироваться, ставят некую задачу перед малышом. Ему хочется научиться делать что-то лучше, быстрее – это дает достаточное волевое развитие, стимулирует силу воли.

## **Этого делать нельзя**

*Родителям, которые занимаются физкультурой с малышами, нужно помнить несколько простых правил.*

1. Нельзя заниматься, если у ребенка простуда, он болеет. Это сильная нагрузка на сердце и легкие.
2. Малышу 4-5 лет? Подбирайте для него только простые упражнения, рассчитанные на его возраст.
3. Не более 5 повторений для малыша 4 лет, не более 10 – для 5 лет.
4. *Если малыш жалуется, что ему тяжело, то лучше уменьшите нагрузку. Нельзя настаивать, заставлять, особенно если ребенок жалуется на боль.*
5. Не ругайте кроху, если что-то не получается.

Конечно, вам нужно правильно мотивировать ребенка, чтобы ему хотелось заниматься. Расскажите, зачем вы это делаете: чтобы быть здоровым, быстрее вырасти. Просто заставлять детей разниматься, без разъяснений — это неправильно.

*Постройте ваши занятия в виде игры, устраивайте небольшие соревнования. Дайте малышу победить. Указывайте на все ошибки мягко, показывайте, как делать правильно. Он еще не может относиться к занятиям критично, так что просто четко, медленно показывайте упражнения.*

## **Физическое развитие**

### **дошкольников в 6-7 лет.**

Анализируя особенности детей в возрасте 6-7 лет, можно отметить одну из основных — активный рост, наблюдать который можно на седьмом году жизни. Именно в этот период дети могут прибавить в росте в среднем до 10 см за год. Средний рост дошкольников 6 лет составляет порядка 106-107 см при массе тела до 21 кг. Однако не стоит исключать индивидуальные и наследственные особенности каждого ребёнка, которые могут стать причиной некоторых отклонений от нормы.

#### ***Как развивается опорно-двигательный аппарат***

В 6-7 лет опорно-двигательный аппарат ребёнка находится на стадии развития, поэтому процесс нельзя назвать завершённым. В этом возрасте у дошкольников самыми сильными являются мышцы-сгибатели.

Обычно у таких малышей сильно выпячен живот, голова склонена вперёд, а ноги в коленях не до конца выпрямлены. Важно обеспечить дошкольникам на этом этапе

физического развития необходимые им физические нагрузки, способствующие гармоничному развитию в дальнейшем.

Мышцы кисти развиваются в умеренном темпе. Более-менее уверенно владеть пальцами и кистями дошкольники научатся только к концу шестого года. Родители могут ускорить этот процесс, если будут заниматься с малышом играми и упражнениями, развивающими мелкую моторику рук, в которых используются:

- пластилин или глина;
- пальчиковые краски;
- мозаика;
- кинетический песок;
- пуговицы и бусины;
- шнурки и пр.

Игрушки для развития мелкой моторики могут быть покупными, а могут быть изготовлены своими руками из подручных материалов.

### **Сердечно-сосудистая система: принципы развития**

В 6-7 лет активно развивается сердечно-сосудистая система дошкольника. В этом возрасте объём его лёгких составляет от 1500 до 2200 мл. Увеличить его можно путём умеренных физических нагрузок, отвечающих уровню подготовки малыша.

Артериальное давление у детей на этом этапе жизни по показателям отличается от давления взрослого человека — оно существенно ниже. Увеличиваться давление может под влиянием опять же умеренных физических нагрузок.

Важно, чтобы дошкольник в 6-7 лет занимался физическими упражнениями, таким образом, тренируя сердечно-сосудистую систему.

У детей этого возраста активный обмен веществ, и энергозатраты прямо пропорциональны физическим нагрузкам. Чтобы развитие малыша протекало нормально, помимо физического воспитания, адекватного возрасту, он должен получать правильное, сбалансированное питание.

Нужно помнить о том, что в 6-7 лет от умения ребёнка управлять своим поведением будут зависеть такие процессы, как память, мышление и внимание.

Именно поэтому так необходимо заниматься с малышами, обучая их самоконтролю и практикуя выполнение всевозможных заданий для развития основных психологических процессов.

У шестилеток активно развиваются волевые качества, поэтому не стоит удивляться, если в этом возрасте у малыша появятся собственные новые интересы.

## **Двигательная активность старших дошкольников**

Двигательный аппарат у детей в возрасте 6-7 лет достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций.

Крупная моторика детей на этом этапе развития становится более совершенной и разнообразной за счёт расширившихся возможностей. Малыши заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

Стоит отметить, что между уровнем физической подготовки и психическим развитием малыша существует тесная связь. От двигательной активности будет зависеть развитие пирамидной и экстрапирамидной систем, а также интеллекта и ритмики.

Дети, получающие достаточное количество физических нагрузок, отличаются высоким уровнем физического развития, демонстрируют нормальные показатели состояния центральной нервной системы и работы внутренних органов.

### **Как развиваются быстрота и мышечная сила**

В 6-7 лет мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели быстроты и активности в целом. Постепенно скрытый период двигательной реакции сокращается, при этом отмечается, что реакция руки остается медленнее реакции ноги.

Вместе с быстротой в этом возрасте изменяются показатели мышечной силы. У старших дошкольников могут возникать проблемы с мобилизацией мышечных усилий при необходимости, что в свою очередь влияет на качество силы во время выполнения тех или иных движений.

Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например игры с набивным мячом. Оптимальными для детей 6-7 лет станут упражнения, тренирующие проявление быстроты и силы одновременно.

### **Как развивается выносливость у старших дошкольников**

Исходя из результатов исследований особенностей физического развития старших дошкольников, специалисты сделали вывод, что в 6-7 лет способность придерживаться изначально заданной интенсивности движений у детей увеличивается. *Дети в старшем дошкольном возрасте способны преодолеть без отдыха более 3000 метров!* Во время преодоления дистанции у ребёнка не наблюдается ярко выраженных признаков усталости.



Активное развитие показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень физической подготовки малышей.

### **Возможности дошкольников в 6 лет**

В 6 полных лет при условии нормального гармоничного развития физические возможности ребенка проявляются следующим образом.

1. Дошкольник способен пробежать 200-300 метров с ускорением, демонстрируя высокие показатели ловкости, маневренности и выносливости, оббегая препятствия в виде холмов, ямок или небольших канав.
2. Движения ребёнка становятся уверенными и чёткими, практически такими же, как и у взрослого. Он с лёгкостью касается частей лица с закрытыми глазами по требованию, ловит, останавливает мяч, посылает его в цель с максимальной точностью.
3. Малыш становится более уверенным в отношении соблюдения равновесия, демонстрирует устойчивую ходьбу по узким поверхностям.
4. Старшие дошкольники отлично прыгают как вверх, так и в длину, способны перепрыгивать через несколько ступеней одновременно, прыгают на одной ноге, на скакалке, играют в прыжковые игры типа «классиков» и «резинок» (преимущественно девочки).

Особенно желанной в этом возрасте для физически активного малыша становится шведская стенка, которую он готов покорять часами, укрепляя руки, ноги и мышечный корсет.

### **Что умеет дошкольник в 7 лет**

В 7 лет особенности физического развития позволяют ребёнку:



- выполнять различные варианты бега и ходьбы;
- проявлять выносливость во время бега с ускорением и небольшими паузами;
- выполнять упражнения на проявление ловкости и меткости с использованием мяча и других предметов;
- принимать участие в активных играх, требующих соблюдения правил (теннис, баскетбол, футбол, хоккей и пр.)

В 7 лет дети способны преодолевать внушительные расстояния на лыжах, спускаться с небольших холмов.

В целом физическое развитие дошкольников в этом возрасте совершенствуется, хотя внешне это может быть и не так заметно. *В организмах детей происходят колоссальные изменения, отражающиеся на показателях таких важных качеств, как сила, выносливость и ловкость.*

Малыши способны выдерживать определенные физические нагрузки, соблюдать правила игр, быть частью команды — словом, они полностью готовы к поступлению в первый класс.