

## **Особенности физического развития детей от 5 до 7 лет.**

Известно, что до 3-х лет у детей наблюдается непрерывное физическое развитие, как говорится, они растут не по дням, а по часам, с четырех до шести лет темп роста немного замедляется. Мама отмечают, если в первые годы жизни ребенка приходится покупать одежду раз в несколько месяцев, то в 5-7 лет малыш может носить одни и те же вещи по несколько сезонов. В среднем 5-летний ребенок за год вырастает на 5-6 см., а вот вес тела может и не меняться. Многие родители начинают переживать, дети идут в рост, а масса не меняется, наверное, что-то не так в организме. Но прежде, чем бить тревогу, необходимо знать особенности физического развития у детей в дошкольный период.

### **Особенности развития физических данных у ребенка 5-7 лет**

Чтобы тревожные мысли постоянно не посещали маму или папу, важно помнить, что возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего малыша составляет 105-113 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны. Если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников. Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, а ближе к подростковому периоду, наоборот, мальчики развиваются быстрее.

На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте малыша легче всего научить кататься на коньках, велосипеде, плавать. Вообще, 5-6 лет — идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию.



Период окостенения скелета заканчивается в 4-хлетнем возрасте, поэтому малыши 5-7 лет уже не такие гибкие, а вот ягодичные и лобковые кости, наоборот, начинают окостеневать только ближе к 6 годам. К 5 годам масса сердца у ребенка увеличивает в 4 раза в сравнении с новорожденным. В 6-7-

летнем возрасте может наблюдаться резкий скачок артериального давления, а вот частота пульса, наоборот, сокращается до 70 ударов в минуту.

Нервная система у детей-дошкольников возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, что восстановить затраченную энергию, достаточно, присесть на 15 минут, и

малыш готов покорять новые вершины. Часто из-за непоседливости, присущей данному возрастному периоду, ребенок невнимателен.

Но не стоит забывать, что помимо физического воспитания дошкольника, необходимо заниматься и развитием мелкой моторики, ведь от нее зависит речь, координация рук, глазомер, быстрота движения, фантазия.

В возрасте 5-7 лет у детей активно развивается опорно-двигательный аппарат, именно в этот период родителям необходимо тщательно следить за своим чадом по нескольким причинам:

- в этом возрасте еще не закончен процесс окостенения, кости достаточно эластичные, а мышцы пока не развиты. В данный период легко получить травму, часто наблюдаются переломы конечностей, любые нагрузки должны быть направлены исключительно на общее физическое развитие;
- родителям необходимо строго следить за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, в какой позе рисует или читает книгу. У некоторых специалистов есть мнение, что предрасположенность к сколиозу зарождается именно в возрасте 5-6 лет. Мама или папа редко обращают внимание на данную проблему у дошкольников, обычно бить тревогу начинают в младшем школьном возрасте;
- в «период вытягивания» детей нужно следить за их правильным питанием, чтобы в рационе ребенка присутствовали белки животного и растительного происхождения, витамины и минералы, необходимые для правильного развития опорно-двигательного аппарата.

### **Условия, способствующие правильному физическому развитию и укреплению здоровья дошкольника**

По мнению специалистов, каждый родитель должен создать для своего ребенка те условия, при которых малыш будет правильно и активно развиваться. Существует ряд простых мероприятий:

1. Проведение закаливающих мероприятий.
2. Движение — здоровье. Необходимо построить такой режим дня, чтобы 50% всего времени ребенок находился в движении, это могут быть прогулки на свежем воздухе, активные игры, движение ребенка с различным спортивным инвентарем (скакалка, мяч).
3. Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий (организовать спортивный уголок в комнате ребенка, подобрать развивающие игрушки и др.).
4. Создание здоровой среды в комнате ребенка (поддержание температуры не выше 22 градусов тепла, постоянное проветривание комнаты, увлажнение воздуха в период отопления).

Родителям нужно обязательно следить за физическим развитием своих детей 5-7 лет, для этого не требуются какие-либо специальные упражнения, достаточно прибегнуть к следующим мероприятиям:

- *Ходьба.*  
Помимо ежедневных прогулок на свежем воздухе, необходимо, чтобы ребенок выполнял различные упражнения: ходьба в разных направлениях (бокком, через препятствия, змейкой), ходьба на пяточках, на носочках, приставными шагами.
- *Бег.*

Бег с препятствиями, в различном темпе и направлениях, игры в догонялки.

- *Прыжки.*

Прыжки на одной ноге и на обеих. Можно высоко подвесить предмет, и попросить ребенка до него допрыгнуть.

***Предполагаемые результаты умений у детей 5-6 лет:***

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).
- Выполняет упражнения в заданном темпе и ритме выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки.
- Ходит энергично, сохраняя правильную осанку; сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности.
- Бегаёт с преодолением препятствий - оббегает, перепрыгивает, пролезает.
- Бегаёт непрерывно в течение 1,5 - 2 мин.
- Пробегает, как можно быстрее 30 м (примерно за 8,5 - 7,5 с).
- Прыгает в длину с места не менее 80 см, с разбега - не менее 100см. Прыгает в высоту с места до 20 см.
- Прыгает через короткую вращающуюся скакалку; через длинную качающуюся скакалку.
- Метает предметы вдаль правой и левой рукой на расстояние 3 – 8 м, попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие) с расстояния 3 – 4 м.
- Отбивает мяч о землю не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом.
- Свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по шведской стенке.
- Скользит по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км.
- Катается на самокате.
- Принимает участие в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, теннис.
- Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.