

 Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытя­жения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

 ***Развитие опорно-двигательной системы*** (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завер­шено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

 Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухо­вого прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между со­бой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продол­жается.

 Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходи­мо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

 Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упраж­нений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышени­ем – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточ­но силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать сво­евременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки парт­неру.

 Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирую­щим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

 При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом под­нятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться взду­тый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образо­ваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.



**Возрастные особенности развития детей 5-7 лет**



 Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвен­тарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

 Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с гор­ки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

 Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном поло­жении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малы­ша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом ро­дителей.

 У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоско­стопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитате­лям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

 В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мыш­цы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают уп­ражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

 Основой проявления двигательной деятельности является разви­тие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения ус­тойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении уп­ражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество пе­ред мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не ос­тавайся на полу» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической куль­турой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в уме­нии выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

 У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых дви­жений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и

 ка­чественно их улучшает.

  ***Развитие центральной нервной системы*** характеризуется ускорен­ным формированием морфофизиологических признаков.



 Так, по­верхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90

 про­центов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

 В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбужде­ние и особенно торможение, и несколько легче формируются все ви­ды условного торможения. Задания, основанные на торможении, сле­дует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыха­ния, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

 У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биоло­гическую основу навыков и привычек, формируются достаточно бы­стро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недоста­точной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания не­стандартной (частично на время измененной) обстановки при прове­дении режимных процессов, подвижных игр и т.д.

***Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.***К пяти го­дам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорож­денного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердеч­ная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

 В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритми­чен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в мину­ту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердеч­ную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число забо­леваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

 Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, ти­па дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем -25. Макси­мальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражне­ний она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости детей показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей до­школьного возраста достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возра­стом двигательной расточительности». Задачи взрослых заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей, с учетом проявляе­мой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

**ПОДГОТОВИЛА:**

**Макарова Елена Валерьевна**

**инструктор по физической культуре**

**высшая квалификационная категория**