

 В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и со­вершенствование структур и функций систем организма. Темп физиче­ского развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

 Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

 При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

 При оценке физического развития детей учитываются не только аб­солютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес -рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естест­венно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увели­чивается интенсивнее, чем объем головы.

***Опорно-двигательный аппарат*.** Скелет дошкольника отличается гиб­костью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с осо­бенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекоменду­ется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельнос­ти силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за пра­вильностью принимаемых детьми поз.

 Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать пере­напряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

 В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются не­равномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе те­ла увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мы­шечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего до­школьного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следую­щих пределах: у мальчиков –

 от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.



**Возрастные особенности развития детей 4-5 лет**



 Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в иг­рах любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие,

 чтобы ре­бята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполне­нии разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на рассто­яние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

 Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног не более 5-6 повторений.

 Мышцы развиваются в определенной последовательности: сна­чала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время убор­ки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать уп­ражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят поль­зоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

 ***Органы дыхания.*** Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип ды­хания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с из­менением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизнен­ная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

 В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступле­ние воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам по­движность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхатель­ные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

 Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении кото­рых дети могли бы дышать легко, без задержки.

 ***Сердечно-сосудистая система*.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

 Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко

 нару­шается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координа­ции движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных заняти­ях.



 Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную

 де­ятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

***Высшая нервная деятельность.*** Центральная нервная система являет­ся основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

 Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возраста­ет сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, ри­сования, конструирования и даже одевания.

 Незавершенность строения центральной нервной системы объяс­няет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шу­ма в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое сниже­ние слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо при­учать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

 На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умоза­ключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совер­шенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоцио­нальных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педа­гогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражне­ния, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовре­мя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

ПОДГОТОВИЛА:

 Макарова Елена Валерьевна

инструктор по физической культуре

высшая квалификационная категория