

Консультация для родителей

«Физическая активность детей 5-7 лет»



Особенности физического развития детей 5 - 7 лет.

Известно, 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 в 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, 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.

Если малыш не акселерат, то он будет развиваться согласно данным, приведенным выше, но если родителей беспокоит физическое развитие ребенка, то стоит обратиться к врачу-эндокринологу.

Также существует формула, по которой можно высчитать рост детей 5-7 лет, касательно отдельной семьи: сумму роста мамы и папы разделить пополам. Далее для девочек вычесть 6,5 см., а для мальчиков, наоборот, прибавить 6,5 см. Высчитав средний рост своего малыша, можно судить о темпах его развития.

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.

Становление опорно-двигательного аппарата.

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 на столе, 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:

Проведение закаливающих мероприятий.

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).

Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий (организовать спортивный уголок в комнате ребенка, подобрать развивающие игрушки и др.).

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.

Нужно помнить, помимо спортивно-оздоровительного воспитания родителям необходимо заниматься развитием мелкой моторики рук, ведь через год-два начнется школьный период.



Упражнения по развитию мелкой моторики.

Учителя начальных классов отмечают, что у многих детей наблюдаются большие трудности при освоении письма. Ведь подготовка к школьному периоду должна начинаться как минимум за год до школы. Родителям нужно помнить, что развитие моторики рук влияет на правильную и четкую речь, зрительное восприятие, воображение, глазомер.

В 5-7 лет ребенок должен уметь: провести линию без отрыва от листа бумаги сверху вниз и справа налево, также дошкольники должны уметь штриховать, не заступая за контур (отлично для этого подходят раскраски), рисовать геометрические фигуры (круг, овал, ломаные линии). Для развития моторики у детей 5-7 лет можно проводить пальчиковую гимнастику, в которую входят ряд простых упражнений.

Существует несколько несложных мероприятий для моторики рук ребенка:

Графические диктанты, смысл которых состоит в том, что малыш под диктовку мамы или папы на бумаге в клеточку проводит линии без отрыва. Например, две клеточки вправо, три клеточки вниз, одна клеточка влево, две клеточки вверх.

Деление дорожки линией. Родитель рисует на листе бумаги дорогу, малыш должен прямой и ровной линией поделить дорожку пополам.

Рисование по точкам. Отлично моторику рук у детей развивают уроки рисования по точкам, в свободной продаже есть множество раскрасок, в которых, соединив по точкам рисунок, можно потом его раскрасить.

Рисование по клеточкам. Малыш должен повторить заранее подготовленный рисунок на бумаге в клеточку.

Также существует ряд простых упражнений для развития моторики у детей 5-7 лет:

- можно по очереди ударять ладонями о край стола;
- руки необходимо вытянуть перед собой, сжимать и разжимать кулаки;
- руки вытянуты вперед, пальцы сильно растопырены и напряжены, положение нужно зафиксировать на несколько секунд, руки расслабляются. Упражнение повторяется 2-3 раза;
- положить ладони на стол, по очереди левая ладонь накрывает правую, далее, наоборот, правая ладонь накрывает левую.

Каждому родителю необходимо внимательно относиться к физическому и умственному развитию своего ребенка, ведь дошкольный возраст является важным периодом в жизни любого малыша.

