

Консультация для родителей

**Возрастные особенности детей
от 3-7 лет**

**Подготовила
инструктор по ф.к
Л.Ю.Павлова**

Возрастные особенности детей 3– 4 лет

Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей является рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивается в среднем 10-12см, к 3 годам – на 10см, то к 4 годам всего 6-7см. в 3 года средний рост мальчиков равен 92,7см; девочек 91,6см, соответственно в 4 года – мальчиков 99,3см и девочек 98,7см – ростовые показатели почти одинаковы.

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть основными видами движений – прыжков, бега, метания, равновесия.

Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу; умеет держаться прямой линии при ходьбе; прыгает с места; встает из положения «лежа» не раскачиваясь; прыгает с нижней ступеньки (40см); хлопает в ладоши и притопывает; бежит, ускоряя и замедляя темп; стоит на одной ноге; ходит на носочках; легко поворачивается боком; ловит брошенный мяч; легко поднимается с корточек. Ребёнок чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается на шведскую стенку, перепрыгивает через препятствие, удерживая равновесие.

Возрастные особенности детей 4 – 5 лет

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

Прибавка в росте за год составляет 5-7см, массы тела 1,5-2кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3см, а пятилетних 107,7см, рост (средний) девочек четырех лет – 99,7см, пяти лет 106,1см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9кг и 15,4кг, а в пять 17,8 и 17,5кг. Соответственно, при нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, не достаточный для своего возраста рост.

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку.

У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой дороге и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

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 гр, а роста 0,5 см. У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200 гр, а роста 0,5 см. У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить

за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться, самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

