

Особенности физического развития.

(средняя группа 4-5 лет)

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. Рост четырёхлетних мальчиков 100,3 см, а пятилетних 107,3 см. Рост девочек четырёх лет 99,7 см, пяти лет 106,1 см. Масса тела мальчиков и девочек равна соответственно

в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять лет 17,8 кг и 17,5 кг.

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

Опорно-двигательный аппарат.

Скелет ребёнка отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё не закончен.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Её увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее по сравнению с другими возрастными группами. За счёт роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа

возрастает мышечная сила: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно ещё не сформирована, ритм сокращений сердца легко нарушается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом

физиологических и психических процессов. 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 ребёнка среднего дошкольного возраста ещё далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.



Примерный перечень основных движений и спортивных упражнений

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).

Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).



Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег в колонне (по одному, по двое).

Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную.

Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.

Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью, челночный бег 3 раза по 10 м, бег на 20 м (5,5-6 секунд, к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперёд.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.

Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.

Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см).

Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м).

Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).

Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).

Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой.

Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.



Спортивные упражнения

Катание на санках.

Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё, подниматься с санками в гору.

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой

(прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде.

Кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу.

Выполнять повороты направо и налево

