

Особенности физического развития.

(старшая группа 5-6 лет)

Возрастной период от 5 до 7 называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребёнок может вырасти на 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) ребёнка к пяти-шести годам ещё не завершено.

Позвоночный столб ребёнка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура

характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях осанка ребёнка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие.

Строение стопы ещё не завершено, в связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия (причины: обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесённые заболевания).

К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Развитие центральной нервной системы. Поверхность мозга шестилетнего ребёнка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребёнка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не

завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. Число дыханий в минуту в среднем составляет 25 раз.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи период 5-7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом, с выполнением различных заданий.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, приставным шагом правым и левым боком с мешочком на голове.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).

Кружение парами, держась за руки.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой, челночный бег 3 раза по 10 м.

Бег на скорость 20 м за 5-5,5 сек, к концу года – 30 м за 7,5-8,5 сек.

Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.

Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч.

Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Пролезание в обруч разными способами.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой.

Пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой

Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20).

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега – 100 см, в высоту с разбега (30-40 см).

Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по двое, по трое, равнение в затылок в колонне. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперёд, в шеренге – на вытянутые руки в стороны.

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10 раз подряд), одной рукой (правой и левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.



Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте и с продвижением вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с неё в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.



Катание на санках.

Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки.

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и с кона (5-6 м).

Бадминтон.

Отбивать волан ракеткой, направляя его. Играть в паре с воспитателем.

Элементы баскетбола.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы хоккея.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать её в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Элементы футбола.

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота, передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

