

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ



Особенности физического развития в 5 лет.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития в физическом развитии ребенка.

В этом возрасте ребенок уже хорошо координирует свои движения и даже умеет держать равновесие. Сейчас ребенка можно смело учить кататься на двухколесном велосипеде, роликах или коньках. Поскольку организм ребенка находится в активной стадии роста, он нуждается в постоянных движениях.

Кроме того, в этом возрасте активно совершенствуется мелкая моторика рук ребенка, благодаря чему его движения становятся более ловкими и четкими.



Виды движений, которые мы освоили.

Продолжаем над ними работать и совершенствовать.

- Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног.
- Прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед, прыгать в длину с места не менее 70 см.
- Брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч из-за головы, от груди.
- Метать предметы правой и левой рукой на дальность на расстояние не менее 5 метров, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Лазать по лесенки - стремянке, гимнастической стене не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой.
- Ползать, подлезать под натянутую верёвку, дугу.
- Строиться в колонну по одному, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.



Хотелось бы обратить ваше внимание на то, что у многих детей наблюдается сколиоз и плоскостопие.

Дорогие родители, данные упражнения помогут укрепить мышцы вашего ребенка, а значит он будет здоровым и сильным.

1. Приседания

Техника выполнения:

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Спина прямая

Пятки прижаты к полу.

Выполнять от 20 до 40 раз в зависимости от физической подготовки ребенка.

Эффект: укрепляет мышцы ног.



2.Пресс



Техника выполнения:

Исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые.

Первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть.

Плавно опуститься назад.

Нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед.

Для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола.

Выполнять 8-10 раз.

Эффект: [укрепление мышц пресса.](#)



3. Лодочка

Исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе.

Одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице.

Эффект: укрепляются мышцы поясничного отдела.



Помните!

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

