

# Физическое развитие детей

## 5-летнего возраста.

При работе с детьми важное место занимает физкультура, так как, чем больше ребенок совершает движений, тем лучше у него развивается кора головного мозга, управляющая всей жизнедеятельностью. Посредством движений ребенок познает окружающий мир, у него вырабатывается, и совершенствуются двигательные навыки, формируется психика. В результате образуются новые условные рефлексы; дети становятся активнее, внимательнее; улучшается координация движений, создается бодрое, радостное настроение.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам и потребность выполнять в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке.

К концу пятого года дети могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Физическая деятельность сама по себе приятна. Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение, способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность.

В д/с хорошо оснащен спортивный зал, это позволяет разнообразить учебный процесс. Во 2 половине года дети начинают знакомство

\* \* - с фитболами - для наращивания мышечного корсета и развития координации.

\* \* - с тренажерами / велотренажеры, батуты, диски здоровья, гребной тренажер, тотал тренажер, беговая дорожка / .

\* \* - с массажными мячами и медболами разного диаметра.

С целью повышения эффективности коррекционной работы в условиях ДООу в нашем учреждении выстроенная модель сотрудничества учителя - логопеда и узких специалистов.

С детьми коррекционных групп проводят занятия все специалисты детского сада: логопед, психолог, музыкальный руководитель, инструктор по развитию физической культуры и воспитатели. Проходят усиленные, по сравнению с обычными группами детского сада занятия. Применяется комплексный подход в коррекции речи детей. Дети в коррекционной группе занимаются по специальной коррекционной программе. Программа значительно отличается от обычной

## Физкультура дома

Культура домашнего физического воспитания начитается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется поделаться утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и , ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько выспаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.

Благодаря специальной программе и усилию всех педагогов, дети уходят в школу подготовленными, с определённой базой знаний.

Для детей с речевой патологией характерно нарушение общей и мелкой моторики, координации движений. Дыхание у таких детей поверхностное, ключичное. У одних отмечают общую медлительность, ослаблена мелкая мускулатура рук, возникает проблема в концентрации и устойчивости внимания, повышена общая утомляемость, у других неуравновешенность, возбудимость, что обусловлено проблемами нервной системы, спазмом органов артикуляции, мимики.

При работе с детьми важное место занимает физкультура, где я помимо выше озвученного, осуществляют следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- работа над речевым и физиологическим дыханием;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

На занятиях активно используются логопедические разминки, двигательные рассказы, логоритмические упражнения, пальчиковая гимнастика, дыхательная и звуковая гимнастика, специально подобранные, подвижные игры и упражнения, разработанные с учетом изучаемой лексической темы. Дети, научившись управлять своим телом, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху в дальнейшем обучении и развитии.

### Физкультура дома

Культура домашнего физического воспитания начитается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Оценить и понять всю важность этого процесса ребенок сможет лишь в том случае, если родители будут подавать ему в этом пример. Так что некоторое время, пока у ребенка не выработается привычка, родителям придется поделаться утреннюю зарядку вместе с ним. Если повезет, зарядка войдет в привычку и, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько высыпаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети часто любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.



## Прогулки – норма каждого дня

Одной лишь утренней зарядкой домашнее физическое воспитание ребенка не должно ограничиваться. Ему нужно обеспечивать активный досуг, чтобы он как можно больше времени пребывал в движении. Не стоит отказывать детям желанию поиграть с мячом или покататься на велосипеде, лыжах, санках и коньках. С самого детства нужно приучать ребенка к тому, что две троллейбусные остановки до детского сада лучше пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже лучше подняться. Чем больше будет таких незначительных нагрузок на организм ребенка, тем лучше.

Чрезвычайно полезно для ребенка плавание. Регулярные занятия в бассейне очень полезны для развивающегося организма. Занятие командными видами спорта выполняют даже две важные задачи одновременно: стимулируют физическое развитие ребенка и учат его работать в коллективе.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, ведь это предопределяет всю дальнейшую жизнь человека.