**Консультация для педагогов.**

**Физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста.**

 Дошкольный возраст - значительный период детства. И на этом возрастном этапе имеются определенные особенности развития ребенка.

За счет более ускоренного роста рук и особенно ног изменяются пропорции тела. Меняется осанка - дети становятся стройнее. У них четче выражена мускулатура; в результате развития мелких мышц кисти и пальцев совершенствуется точность движений. Хрящевая ткань усиленно замещается костной. Интенсивно растут кости черепа, кистей и стоп.

К старшему дошкольному возрасту относятся дети с 5 лет 6 месяцев и до 7 лет 6 месяцев.

В этом периоде детства продолжается заметный рост тела семилетних детей равен примерно 113 - 115 см. За два года - с 5 до 7 лет - ребенок вырастает на 15 см.

Средний вес 6-7 летнего ребенка равен 21 -22 кг. С 5 до 6 лет он увеличивается на 2,2 -2,2 кг. С 6 до 7 лет - на 1,7 - 1,8 кг. У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, столько итог обучения детей 4-6 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении. сгибании бумаги, вырезывании и др.

К концу дошкольного периода скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; поэтому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Совершенствуется и функциональная деятельность организма. К концу дошкольного возраста емкость легких увеличивается в 3 раза, частота дыхания сокращается, но минутный объем дыхания увеличивается почти в 2 раза. Строение дыхательных путей соответствует параметрам у детей школьного возраста. Рост дыхательных путей приводит к удлинению шеи и гортани, дыхательные пути становятся более длинными и широкими. Рост и развитие мышц сердца и у детей дошкольного возраста увеличивается параллельно изменению длины тела, поэтому организм равномерно обеспечивается кровью. Вес сердца в процессе развития ребенка непрерывно возрастает и к 6-7 годам

увеличивается в 5-5,5 раз по сравнению с новорожденным. Частота пульса в возрасте 7 лет - 90 ударов в минуту.

Органы пищеварения развиваются в соответствии с остальными процессами роста. Происходит лишь определенные изменения в строении зубов. У шестилетних детей за последним молочным коренным зубом прорезывается обычно первый постоянный коренной зуб. Постепенно начинают шататься и выпадать молочные зубы, на 6-7 году жизни прорезываются постоянные зубы.

У детей старшего дошкольного возраста очень важно воспитывать навык правильной осанки, т.е. умение сохранять правильное положение тела, когда ребенок сидит, стоит, ходит. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно - мышечного аппарата. Но правильная осанка - это навык, который необходимо своевременно формировать.

На 7 - ом году жизни ребенка его движения становятся более координированными и точными, у детей формируются навыки самокоординации, взаимоконтроля. Ребенок выполняет упражнения целенаправленно, для чего важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы воспитать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность и двигательное творчество.

Как и в предыдущих группах, ведущий формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие.

На данном этапе больше внимания следует уделять разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности их выполнения. В процессе обучения используются словесные методы, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. На каждом физкультурном занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, давать возможность осмыслить и обеспечить ход и способы выполнения задания.

В целях повышения двигательной активности детей в зависимости от содержания занятия и уровня двигательных умений и навыков детей необходимо использовать разные способы организации при выполнении основных движений ( тренировка, крайстренинг, по подгруппах, фронтально и т.д) ( мальчики - девочки - с заданиями для мальчиков и девочек).Целесообразно для эмоционального подъема прибегать к музыкальному сопровождению.

Вводную часть занятия наряду с разными видами ходьбы, бега, танцевальными движениями включаются задания на внимания, групповые упражнения с переходами и общеразвивающие упражнения, подготовительные к спортивным играм. Последние используются на занятии в целях подготовки ребенка к выполнению движений со сложной координации, требующие значительных физических усилий в определенном виде. Например, для подготовки детей к прыжкам с разбега можно дать бег с широкими шагами, перед спортивными играми, элементами спортивных игр использовать скользящий шаг боком, подпрыгивание с мячом, передача мяча в движении и т.д.

В этой возрастной группе детей продолжаем учить готовить спортивный инвентарь и убирать его, ухаживать за ним.

**Групповые упражнения с переходами**

- На 7-ом году жизни дети должны самостоятельно строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг;

- перестраивать в колонну по 2 по 3, по 4 , в 2 шеренги, в несколько кругов;

- делать повороты направо, налево, кругом; равняться;

- производить размыкание и смыкание; производить расчет на 1,2.

Строевым упражнениям следует уделять особое внимание, т.к. они создают особый настрой на занятиях по физической культуре способствуют эффективности и плотности занятия.

**Общеразвивающие упражнения**

 В подготовительной группе на одном занятии дают 8-10 общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, которые в зависимости от новизны, степени трудности выполняются 7-8 раз преимущественно в среднем и быстром темпе. Качество выполнения повышаются. От ребенка требуется точно соблюдать направления движения, его амплитуду, темп выполнения, правильно занимать положение, но и точно соблюдать промежуточное, а так же конечно положение, например, при приседании - держать спину прямо, не опускать голову, пятки держать вместе.; при поднимании ног оттягивать носки, ноги держать прямо и т.д.

Необходимо добиваться завершенности движений, их выразительности красоты. Предметы для общеразвивающих упражнений дети берут сами, а после сами складывают и убирают на место.

На занятиях он должен давать четкие объяснения, пользоваться интонацией, которые подчеркивают темп выполнения упражнений. Новые упражнения следует назвать, затем показать, сопровождать образец объяснения, и только после этого дети могут приступить к его выполнению. Если упражнения не сложные, то достаточно его назвать и объяснить, а выполнять его дошкольники могут самостоятельно по словесному описанию. Знакомые детям упражнения только называются. Темп педагог задает четко. Упражнения можно сопровождать музыкой. По ходу его выполнения педагог дает дополнительные указания, поощряет детей.

Иногда возникает необходимость в дополнительном показе упражнения. Можно привлечь к показу ребенка, который выполняет его правильно.

 **Основные движения**

Ходьба: в этой группе продолжаются совершенствование техники ходьбы. Упражнения в ходьбе проводятся с разными положениями рук. На одном занятии можно использовать 4-5 видов ходьбы по 5 сек.

Бег: необходимо продолжать отработку в легкости, ритмичности, полетности бега, закреплять у ребенка умение непринужденно держать руки, голову, туловище. Следует чаще проводить бег с преодолением препятствий, сочетая его с другими упражнениями, учить бегать с мячом, скакалкой, а так же из разных положений. Бег с сильным сгибанием ног в коленях и с выбрасыванием прямых ног вперед вводится со 2-го квартала. Т.к. он требует

хорошей физической подготовки. В целях развития скорости нужно использовать эстафеты с бегом, бег на скорость, эстафеты с бегом; челночный бег. Упражнения в медленном темпе, не допускать перегрузки, учитывать физическую подготовленность каждого ребенка.

Прыжки: Разнообразны в этой группе упражнения в прыжках: дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, и мягко приземляться, выполнять дополнительные задания; необходимо отрабатывать прыжки в длину, с места и с разбега; энергичное отталкивание, правильное приземление. В теплый период выполнять упражнения со скакалкой.

 **Бросание, ловля, метание**

В подготовительной группе необходимо использовать мячи разных размеров (d- от 4-5 см. до 20-22 см.) Продолжаем учить детей бросать и ловить мяч, разными способами: снизу от груди, из - за головы. Продолжаем учить метанию мяча на дальность, напоминаем и.п., как надо выполнять замах, энергичный бросок. Те элементы движений, которые трудно даются детям надо еще раз показать детям.

Показ, сопровождаемый объяснением, многократное повторение объяснения, позволяет добиться хороших результатов.

Метание в вертикально - горизонтальную цель является более сложным для ребенка, чем метание на дальность. Закрепление навыков разных способов метания способствуют игры: " Горки", Кольцеброс", "Серсо" и др. Умение и навыки сформированы в процессе разнообразных упражнений катаний, бросании, ловле, ведение мяча позволяют ребенку овладеть спортивными играми: "Настольный теннис", Бадбинтон", " Баскетбол", " Футбол", "Хоккей".

 **Ползание, лазанье**

1. Упражнения в ползании благоприятно для развития силы рук, плечевого пояса и туловища.

2. Упражнения в ползании, переползании необходимо сочетать с другими движениями.

3. В упражнениях подтягивании на скамейке, ползании, следует после упражнений расслаблять руки и ноги, плечи, делать несколько глубоких вдохов и выдохов.

 **Упражнения на равновесие**

 В основу формирования навыков равновесия должны быть положены движения, которые завершаются устойчивым статическим положением: устойчивое приземление после различных прыжков, подпрыгиваний, соскоков; сохранение устойчивого положения тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов и т.п. Ходьба по уменьшенной площади опоры (канат, узкая рейка г/с), кружение, балансирование способствует развитию равновесия у детей. Необходимо помнить, что длительное сохранение определенных положений рук утомляет дошкольников, даже старших. Надо предлагать детям менять положения рук при упражнениях на равновесие, предусматривать свободное балансирование руками.