**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Особенности физического развития ребёнка 6-7 лет*

В старшем дошкольном возрасте происходит рост и развитие всех органов и физиологических систем. Масса тела удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

**Костная система**

Формируется осанка, четко выражены изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника. Формирование структуры костной ткани еще не завершено, позвоночник очень эластичен и состоит из хрящевой ткани. Поэтому необходимо обращать внимание на то, чтобы готова была приподнята, плечи разведены, спина прямая. Изменяется форма грудной клетки, устанавливается грудной тип дыхания.

**Мышечная система**

Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов. Мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти рук.

**Сердечно-сосудистая система**

Пульс становится устойчивым и достигает 78-99 уд./мин., причем у девочек на 5-7 ударов больше, чем у мальчиков. Повышается работоспособность сердца.

**Дыхательная система**

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания. В 4-7 лет составляет 22-26 в минуту. Нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ**

«Все болезни будут в будущем расцениваться как следствие бескультурья и отсталости, а потому болеть будет считаться весьма стыдным».

Глен Доман (XVI в.)

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!**

**Здоровье** — это состояние полного физического, психического и социального благополучия (определение Всемирной организации здравоохранения).

*По оценкам ВОЗ, здоровье человека зависит:*

**на 20% - от окружающей среды,**

**на 20% - от наследственных факторов,**

**на 10% - от уровня здравоохранения,**

**на 50% - от образа жизни.**

*Исследователями* в области физического воспитания детей определены основные компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста:

**1) обеспечение безопасности жизнедеятельности ребенка,**

**2) правильно организованная двигательная деятельность,**

**3) комплексное закаливание,**

**4) оптимальный режим дня,**

**5) сбалансированное питание,**

**6) благоприятный психологический климат в семье и детском саду.**

**ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ**

**Закаливание** — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды.

**Закаливание** помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды.

**Закаливание** никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней.

* Осуществлять закаливание систематично — раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода сегодня пропустить.
* Постепенно увеличивать продолжительность закаливающих процедур и снижать температуру.
* Учитывать психологическую настроенность самого ребенка — закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие.
* **Закаливание водой**

***— Умывание, мытье рук до локтей.***

— ***Влажное обтирание тела,*** температуру воды снижают с +30... +32 до комнатной на один градус каждые 2 дня.

— ***Контрастное обливание ног водой*** (с +38... +36, затем +28 и заканчивают +38).

— ***Полоскание рта, горла кипяченой водой*** с постепенным снижением температуры (с +36 до +22 на один градус каждые 5 дней).

— ***Общее обливание водой*** (+36 с постепенным снижением на один градус каждую неделю).

***— Плавание*** (в бассейне, водоеме).

* **Закаливание солнцем**

***— Световоздушные ванны (в тени деревьев).***

***— Солнечные ванны.***

Голова ребенка должна быть закрыта от солнечных лучей светлой панамой. Наилучшее время приема солнечных ванн — с 10 до 11 часов утра.

* **Закаливание воздухом**

— ***Поддержание оптимального температурного режима в квартире (+18... +20).*** Воздух должен быть не пыльным, теплым, сухим, а чистым, влажным, прохладным. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное — утром после сна.

**— *Сон в хорошо проветренной спальне.*** Спать в прохладной спальне в теплой пижаме, под теплым одеялом.

***— Воздушные ванны в сочетании с гимнастическими упражнениями.***

***— Рациональная одежда детей.***

Обмен веществ у ребенка происходит активнее, нежели у взрослых, поэтому в единицу времени дитя вырабатывает тепла в несколько раз больше, чем его папа и мама. Отсюда вполне логичный и физиологически обусловленный вывод: если маме и папе холодно — ребенку нормально, если маме и папе жарко — ребенку очень жарко.

Потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребенке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителях. Уменьшение количества одежды — постепенное.

***— Ежедневная прогулка в любую погоду.***

Пребывание на свежем воздухе позволяет, прежде всего, очистить легкие от накопившейся в них бытовой пыли и улучшить функционирование слизистых оболочек верхних дыхательных путей.

***— Хождение босиком (+20... +22,2-3 мин. и более).***Регулярное хождение босиком — прекрасный способ тренировки рефлексогенных зон и профилактики ОРЗ, но заниматься этим непосредственно во время болезни не стоит.

**Противопоказания к методам закаливания.**

1.Негативное отношения и страх ребёнка.

2.Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или после профилактической прививки.

3.Срок более двух недель после обострения хронического заболевания.

4.Карантин в детском саду.

5.Ревматизм и диабет в семейном анамезе.

6.Высокая температура в вечерние часы.

**ГИМНАСТИКА РЕБЕНКА В СЕМЬЕ**

*«Движение — это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет, как продолжительное физическое бездействие».*

*Аристотель*

**Двигательная активность ребёнка способствует:**

* Укреплению всех систем организма: сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, костно-мышечной и др.
* Развитию всех психических процессов: памяти, мышления, воображения, восприятия.
* Развитию речи, обогащению словарного запаса.
* Формированию дружеских взаимоотношений и общению ребенка со сверстниками.

**Движение является биологической потребностью растущего организма ребенка!**

* **Это интересно!**

Ученые доказали: чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию малыша. Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов и познает их свойства (тяжелый, легкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твердый и т.п.). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая понятиями: «далеко», «близко», «высоко», «низко».

**Развитие двигательной активности детей**

* **Зарядка**

1. Нагрузка для всех групп мышц должна быть одинаковой.

2. Используйте упражнения для разных групп мышц: рук и плечевого пояса, спины и брюшного пресса, ног и стоп.

3. Начинайте разминку с самомассажа лица (лба, носа, щек), рук, ног.

4. Перед упражнениями для мышц рук и плечевого пояса выполните упражнения для пальцев рук.

5. Чередуйте исходные положения для упражнений (стоя, сидя, лежа на животе и на спине). Положение лежа помогает разгрузить позвоночник и стопы.

6. Выполняйте упражнения как рядом с ребенком, так и совместно с ним («гимнастика вдвоем»).

7. Используйте при выполнении упражнений разные предметы: мяч, ленту, кубики, платочки, стулья и др.

8. Следите за дыханием ребенка. Важно, чтобы ребенок дышал носом, а не ртом.

* **Как развивать двигательную активность**

— Создайте дома условия для того, чтобы ребенок больше двигался (мини-стадион, тренажеры и др.).

— Обеспечьте тренировку всех систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, систем, опорно-двигательного аппарата и мышечного аппарата глаз).

— Способствуйте тому, чтобы ребенок самостоятельно двигался в различных условиях: в лесу, в парке, на спортивной площадке и т.д.

— Воспитывайте у ребенка интерес к физическим упражнениям своим личным примером.

— Поощряйте двигательное творчество своего ребенка, когда ребенок придумывает физическое упражнение, свой способ передвижения, новое правило в подвижной игре и др.

* **Подвижные игры**
* ***Игры с мячом развивают у детей:***

1. Координацию движения.

2. Мелкую моторику (ручную ловкость).

3. Глазомер, силу, быстроту реакции.

4. Ориентировку в пространстве.

5. Силу и точность движений.

Во время действий с мячом создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного развития ребенка семилетнего возраста.

**Уважаемые родители, постарайтесь, чтобы дома у ребенка были мячи разных размеров:**

**малого (6-8 см), среднего (10-12 см) и большого (20-25 см).**

С целью подготовки дошкольника к жизни и к школе важно, чтобы ребенок к шести годам освоил «школу мяча»:

— подбрасывание и ловля мяча двумя руками (10 раз подряд), одной рукой (4-5 раз), с хлопком;

— отбивание мяча о землю (двумя руками, одной рукой, с хлопком);

— отбивание мяча о землю с продвижением вперед;

— игры с ударом мяча о стену;

— перебрасывание мяча в паре (от груди, из-за головы, снизу).

* ***Игры, развивающие движения кисти – «пальчиковая гимнастка»***

*Пальцевая гимнастика способствует:*

— повышению работоспособности коры головного мозга;

— развитию речи;

— развитию у ребенка психических процессов: мышления, внимания, памяти, воображения;

— снятию тревожности.

Играть с пальцами можно дома и на улице: стоя, сидя на стуле, на полу в «позе факира».

Развивают детское воображение, в пальчиках ребенок видит тот или иной образ.

*Сюжетные пальцевые упражнения*

***«Пальчики здороваются»*** — соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем (правой, левой руки, двух одновременно).

***«Распускается цветок»*** — из кулака поочередно разгибается каждый палец.

*Пальцевые упражнения в сочетании с самомассажем кисти и пальцев рук*

***«Грабли»*** — ладони на себя, пальчики переплетаются между собой.

Движения массажа — разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

***«Помоем руки под горячей струей воды»*** — движения, как при мытье рук.

***«Засолка капусты»*** — движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжимание пальцев в кулак.

Для более эффективного самомассажа кисти ребенка можно использовать грецкий орех, каштан, шестигранный карандаш, массажный мячик.

* **Упражнения для пальцев кисти «Гимнастика мозга»**

Выполнение упражнений требует от ребенка внимания, сосредоточенности. С их помощью компенсируется работа левого полушария.

**«Симметричные рисунки»** — рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки: арбуз, яблоко, месяц, дом...

* **«Театр в руке»**

Упражнения в виде игр и сказок повышают общий тонус, развивают внимание и память, снимают психоэмоциональное напряжение.

**«Бабочка»** — собрать пальцы в кулак и поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения — «трепетание пальцев».

**«Сказка»** — детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый персонаж — это палец кисти.

**«Рыбки»** — кисти правой и левой рук изображают плавные движения рыб.

* **Это интересно!**

На ладони находятся около 1000 важных биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Так, массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец— печени, средний — кишечника, указательный — желудка, большой — головы.

* **Физические упражнения, способствующие профилактике нарушении осанки и плоскостопия**

Осанка — это оптимальное положение тела и его частей при удержании статических поз (стоя, сидя). Осанка дошкольника: туловище вертикально, грудная клетка симметрична, плечи развернуты, лопатки слегка выступают, живот выдается вперед, намечается поясничный лордоз. Ноги выпрямлены.

**Причинами нарушения осанки являются:**

* недостаточное физическое развитие, слабый мышечный тонус;
* неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, на расслабленных ногах);
* привычка сидеть, подкладывая под себя ногу, длительно опираться на левый или правый локоть;
* привычка спать на чрезмерно высокой подушке, на мягком матрасе.
* ***Упражнения на вытяжение позвоночника***

И.п. — стоя: «Дерево», «Вот какие мы большие».

И.п. — сидя на полу: «Бабочка», «Султан», «Пересаживаемся».

И.п. — стоя на четвереньках: «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Кошечка гибкая», «Кошечка пролезает под забором», «Кошка тянется», «Змея».

И.п. — стоя на коленях: «Гора», «Снежные вершины», «Маленькие и взрослые».

И.п. — лежа на спине: «Проснулись руки, ножки», «Посмотри на носочки», «Потяни носочки на себя», «Ежик свернулся, расправился», «Качалочка»,

И.п. — лежа на животе: «Потягушечки».

* ***Традиционная разминка***

«Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем, как все ребята

И как мишка косолапый».

* ***Принятие правильной осанки***

A) У стены: «Большие», «Маленькие», «Лодка», «Парус».

Б) С предметом на голове игровые упражнения: «В шляпах», «Гномики».

B) С удержанием равновесия: «По узкому мостику», «Кто быстрее пройдет по мостику».

Г) В ходьбе игровые упражнения: «Поезд». «Карлики и великаны», «Ель, елка, елочка».

**Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса с предметами — упражнения с мячом, с палкой, с большими мячами и на них.**

И.п. — лежа на спине без предметов: «Велосипед», «Пистолетик», «Подними прямые ножки». «Ножницы».

И.п. — лежа на спине с палкой: «Сядем, ляжем», «Подними ножки».

И.п. — лежа на животе: «Крылышки». «Хлопок», «Кружочки», «Самолет», «Окошечко», «Рыбка», «Спрятались, показались».

*Окончательно своды стопы формируются к 3-4 годам, однако до 6-7 лет отмечается слабость мышечно-связочного аппарата.*

1. Ходил босиком

— разными способами: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;

— по разной поверхности: по песку, гравию, по массажным (резиновым) коврикам, по сухой поверхности, влажной и т.д.

2. Выполнял упражнения, сидя на полу: «Гусеница», «Ежик», «Зайка», «Плаваем», «Гармошка» и т.д.

3. Выполнял упражнения с предметами: из исходного положения, сидя на полу с мячом, кеглей, палкой.

4. «Рисовал» стопой в воздухе, на полу ногой, на листе бумаги фломастером.

5. Выполнял самомассаж стопы с помощью массажного мячика.

*Массаж ног и стопы ребенка помогает:*

— снимать детские стрессы;

— осуществлять профилактику плоскостопия;

— активизировать жизнедеятельность внутренних органов детского организма.

**Массаж ног — это поглаживание и растирание стопы, голени, бедра.**

Трем рукой-мочалкой

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Пятки и носочки

Вверх-вниз, вверх-вниз.

Ножку до колена

Вверх-вниз, вверх-вниз.

Мы помоем чистенько

Вверх-вниз, вверх-вниз,

А бедро разотрем

И гулять пойдем,

Вверх-вниз, вверх-вниз.

**Массаж стопы ребенка — это разминание, растирание, надавливание, пощипывание ее пальцами рук (от периферии к центру).**

Пальчики на ножках, (Поглаживание пальцев ног.)

Как на ладошках.

Вместе я их соберу

И шагать начну.

Каждый пальчик разотру, (Растирание каждого пальчика стопы.)

Каждый пальчик покручу, (Покручивание пальцев.)

Разведу вперед, назад

И сожму руками.

Здравствуйте, пальчики. (Пощипывание стопы.)

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные!

**«Гимнастика вдвоем» —** это физические упражнения, которые выполняются в детско-родительской паре. Ценность «гимнастики вдвоем» заключается в том, что взрослый:

1) Двигаясь вместе с ребенком, доставляет ему минуты радости и удовольствия.

2) Помогает ребенку выполнять физические упражнения.

3) Осваивает физические упражнения в паре со своим ребенком.

1. «Потягушечки»

И.п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх).

2. «Борцы»

И.п. — стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди.

3. «Подсвечник»

И.п. — стоя на коленях, ребенок расположен спиной к родителю, ноги расположены между ног родителя, у ребенка руки на поясе, взрослый поддерживает их. Одновременный поворот взрослого и ребенка влево (вправо).

4. «Наклоны»

И.п. — сидя на полу, ноги в стороны, ребенок — спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

6. «Приседания»

И.п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает — взрослый стоит, взрослый приседает — ребенок стоит.

7. «Прыжки»

И.п. — взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Родитель разводит ноги, ребенок выполняет прыжок — ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок — ноги вместе.

**Наибольшая двигательная активность ребенка проявляется в первой половине дня с 9 до 12 часов и во второй —**

**с 17 до 19 часов. На двигательную активность ребенка влияют врожденное телосложение, особенности нервной системы и физического развития, пол ребенка.**

Для развития движений ребенка в семье необходимо:

— физкультурное оборудование — мячи (D — 6 см, 12 см, 25 см), кегли, обруч, кубики, кольца, гимнастическая палка;

— спортивное оборудование — санки, велосипед.