

## Физическое развитие

*Большое значение имеют возрастные особенности детей 4-5 лет в плане физического развития. Родители должны ориентироваться на показатели нормы, чтобы вовремя заметить отклонения и исправить их, если это возможно.*

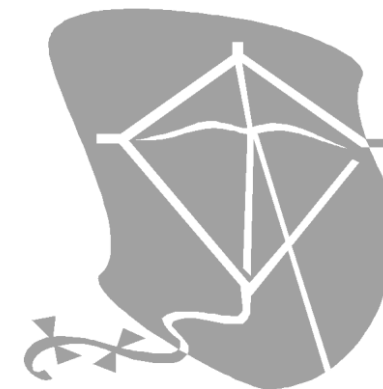
1. Общие физические возможности детей в 4-5 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее.
2. Движение им по-прежнему необходимо.
3. Моторика активно развивается.
4. Ребёнок становится ловким и быстрым.
5. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 4-5 лет мгновенно устает. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха.
6. Средняя прибавка роста за год должна составлять 5-7 см, массы тела — до 2 кг.
7. Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами родителям и воспитателям нужно постоянно следить.
8. Возрастает потребность организма в кислороде. Особенность дыхательной системы заключается в том, что брюшной тип заменяется грудным. Увеличивается ёмкость лёгких.
9. Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, неkoordinированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности.
10. Этот возраст называется «золотой порой» развития сенсорных способностей.
11. Ещё одна физическая особенность этого возраста: хрусталик глаза отличается плоской формой — поэтому отмечается развитие дальновзоркости.
12. Барабанная перепонка в этом возрасте нежна и легкоранима. Отсюда — особая чувствительность к шуму.
13. Нервные процессы далеки от совершенства. Процесс возбуждения преобладает, так что в моменты обиды не избежать бурных эмоциональных реакций и демонстративного несоблюдения правил поведения.

15. Усиливается эффективность воспитательных мер, направленных на нервные процессы.
16. Быстрое образование условно-рефлекторных связей.
17. Условное торможение формируется с трудом. Поэтому, что-то один раз запретив ребёнку, не нужно ждать, что это отпечатается в его памяти навсегда. Чтобы он усвоил до конца тот или иной запрет, необходимо его постоянно закреплять с ним.

***Имейте в виду!** Именно начиная с этого возраста, ребёнку нужно объяснить, что такое здоровый образ жизни и приучать его к его особенностям. Лёгкая гимнастика, режим дня, постоянные прогулки, правильное питание помогут маленькому человечку соответствовать физическому развитию своих сверстников.*

## Советы родителям!

1. Запретов, правил и законов не должно быть очень много: в силу своих психических возрастных особенностей ребёнок не сможет выполнять их все. Напротив, если их будет запредельное количество, приготовьтесь к войне: малыши устроит протест.
2. Сдержанно реагируйте на справедливую обиду и гнев ребёнка.
3. Рассказывайте ему о своих чувствах, переживаниях. Так он будет лучше понимать вас и окружающих людей.
4. Разбирайте с ним особенности и детали любых сложных этических ситуаций, в которые он попадает во дворе и в детском саду.
5. Не перегружайте его совесть. Не нужно постоянно говорить ему об его ошибках: появится уничтожающее чувство вины, страх, мстительность, пассивность.
6. Ребёнку 4-5 лет не нужно рассказывать страшные истории, показывать ужастики, рассуждать о смерти и болезнях.
7. Интересуйтесь творческими особенностями и успехами своего малыша. Но не критикуйте.
8. Разрешайте ему как можно больше играть со своими сверстниками.
9. Отвечайте на любые вопросы, интересуйтесь его мнением. Подскажите способы самостоятельного поиска информации.
10. Играйте с ним дома.
11. Читайте книги.
12. Закрепляйте любые полученные знания.



## Возрастные особенности детей 4-5 лет

- ✓ Психологические
- ✓ Физические
- ✓ Математические умения
- ✓ Логическое мышление
- ✓ Речевое развитие
- ✓ Окружающий мир
- ✓ Повседневные навыки

Советы родителям

2016г