

Консультация для родителей
«Физическое развитие детей среднего дошкольного возраста»



Исполнитель:
Инструктор по физической культуре
Пинегина Е.А.

Екатеринбург, 2025

«Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач**:

- 1) развитие физических качеств (*скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации*);
- 2) накопление и обогащение двигательного опыта детей (*овладение основными движениями*);
- 3) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определенный уровень развития интегративных качеств ребенка. Продолжительность всего занятия 15–20 мин.



Основные виды движений, которым учат детей 4–5 лет:

Ходьба. Обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону. Ходьба в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, врассыпную.

Бег. Обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне, в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под верёвку, дугу правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, через 2–3 предмета высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см).

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой

рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.



Некоторые возрастные особенности детей средней группы (4–5 лет) в контексте занятий физкультурой:

Рост и развитие: за год дети прибавляют в росте 5–7 см, в массе тела — 1,5–2 кг. Средний рост четырёхлетних мальчиков — 100,3 см, пятилетних — 107,5 см, девочек четырёхлетних — 99,7 см, пятилетних — 106,1 см.

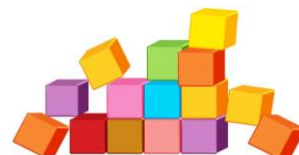
Восприятие движений: дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

Навыки и умения: к концу пятого года жизни дети могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений, лазать по гимнастической стенке, ползать разными способами, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см, ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.

Каждый ребёнок развивается по-разному. У кого-то получается развиваться быстрее, у кого-то — чуть медленнее. Родители должны в любом случае поддерживать своего малыша, учитывать его личные особенности. Кроме того, им необходимо знать основные параметры развития детей в том или ином возрасте, чтобы вовремя заметить отклонения, обратиться к врачу и решить проблему ещё на истоке её возникновения.

Во что поиграть дома.

«Кубики»



Из кубиков можно не только строить гаражи и домики. Попробуйте поиграть в «перенос башни». Разделите кубики на две кучки — первая в одном конце комнаты, другая в противоположном. Задание: как можно быстрее взять кубик и перебежать в другой конец комнаты. Там поставить на первый кубик второй и перенести снова к первой «кучке». Ставим третий кубик — теперь, не уронив, возвращаемся обратно, за четвертым. Помните,

держат «башню» разрешается только за нижний кубик! Кто сможет собрать все кубики и не разрушить «башню»?



«Пройди, проползи, перепрыгни»

Развиваем ловкость. Два человека (*это могут быть мама и папа*) держат натянутую веревку или скакалку на высоте. Малыш спокойно проходит под ней. Следующий проход: веревка опускается ниже, уже приходится наклоняться, чтобы не задеть. Потом еще ниже, и еще. С каждым разом ребенок вынужден все больше наклоняться, пока, наконец, не придется проползти под веревкой. Но вот уже и проползти невозможно, приходится перепрыгивать!



«Балансировка»

И в эту игру можно играть по-разному.

- Пройти по краю ковра (или по протянутой на полу веревке, скакалке, словно по «*краю пропасти*», раскинув руки в стороны.
- Усложняем: тот же «*край пропасти*», но в руки малыша даем любой предмет и говорим, что надо «*перенести хрустальную вазу*».
- Теперь дайте ребенку книгу, пусть попробует пройти по комнате, держа книгу на голове (поэкспериментируйте с разными по величине и толщине книгами, пусть малыш сам определит, как надо идти, чтобы удержать «*груз*» на голове). Но предупредите, что, когда ребенок идет, дотрагиваться до книги нельзя!



«Кенгуренок»

Старая, но неизменно забавная игра: допрыгать до финиша с воздушным шариком, зажатым между коленок. Кто потерял шарик по дороге, начинает сначала.