



**Консультация для родителей
«Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»**



Исполнитель:
Инструктор по физической культуре
Пинегина Е.А.

Екатеринбург, 2025

Возрастные особенности детей старшей группы детского сада (5–6 лет) проявляются в разных сферах: физическом, психическом, социальном развитии и деятельности. Эти особенности связаны с активным формированием двигательных навыков, развитием познавательных процессов, общением со сверстниками и изменениями в поведении.



Физическое развитие

Активное формирование двигательных навыков. Развиваются гибкость, ловкость, сила и выносливость, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Например:

Сила — укрепление крупных мышечных групп (спины, пресса, рук, ног) за счёт простых силовых упражнений.

Выносливость — постепенное увеличение длительности подвижных игр, беговых и прыгательных заданий.

Быстрота — упражнения на короткие ускорения, эстафеты, челночный бег и другие виды движений с изменением темпа.

Ловкость — совершенствование координации посредством игр с мячами, заданий на перемещение по ограниченной опоре, подвижных игр со сменой направлений и заданного ритма.

Двигательная деятельность становится более многообразной. Дети хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. Начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений.

Движения становятся более осознанными. Развивается способность понимать задачу и самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети учатся планировать свои практические и игровые действия, стремясь к результату. Они начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается.

Проявляются личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим играть с мячом. Нередко детям нравятся те движения, которые у них получаются лучше всего.

У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования.

Во что поиграть дома.



«Шарик на ложке»

Возникла эта игра из другой, очень старой. Надо было положить в обычную столовую ложку картофелину и донести ее от старта до финиша, не уронив по дороге. Попробуйте заменить картофель воздушным шариком — и игра станет тренажером на развитие координации движений.



«Путешествие»

Любая комната в глазах малыша может превращаться в игре то в бушующее море, то в таинственный остров, то в далекую планету, а то и в «настоящий» мир динозавров — в зависимости от темы **игры**. Стол вдруг превращается в гору, которую надо преодолеть, или туннель, через который приходится пробираться ползком (*между ножек*). Диван становится кораблем или автобусом, край ковра — дорожкой над пропастью, а сам ковер превращается в океан. Фантазия детей **безгранична**. Попробуйте устроить путешествие с преодолением препятствий — перебраться через «горный хребет» (пройти осторожно по дивану, преодолеть «трещину в леднике» (с дивана — на стул, обойти «болото» (*по краю коврика или протянутой на полу скакалке*)). Придумывайте свои маршруты и препятствия, малыш, преодолевая их, будет развивать ловкость и сообразительность.



«Кладоискатели»

Поиски сокровищ — что может быть увлекательнее! И не беда, что «клад» — это игрушка или конфетка и спрятали этот клад не пираты, а мама или папа. Главное — поиски! Искать можно:

- по словам «горячо — холодно» (*это для совсем маленьких*);
- по нарисованному плану комнаты (*или квартиры, или даже двора*);
- по запискам-подсказкам (*если ребенок уже умеет или учится читать*).

Вот один из вариантов такой игры. Ребенок находится на одной стороне комнаты. Вы говорите, что перед ним — «заколдованные пространство», а у противоположной стены «клад» (*коробочка или мешочек с призом*). Задание: добраться до клада, но с одним условием — не касаясь «земли» (*пола*) ногами. Можно использовать любые подручные средства, чтобы перебраться через «заколдованные пространство»: стулья, кубики, подушки и т. д.



«Без рук, без ног»

Пусть ребенок попробует донести надутый воздушный шарик из одного конца комнаты в другой, не дотрагиваясь до него ни кистями рук, ни ступнями ног. Как? Можно дуть, подталкивать шарик коленками или локтями, подбивать головой или толкать животом. Можно даже «донести» шарик на спине — это задание очень веселое, особенно если соревноваться.