



Консультация для родителей
«Физическое развитие детей подготовительной к школе группы»



Исполнитель:
Инструктор по физической культуре
Пинегина Е.А.

Екатеринбург, 2025

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме взрослый обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться. Повышается общая осведомленность детей о здоровье сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).



Возрастные особенности в контексте занятий физической культурой:

Движения отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма.

Взросла возможность пространственной ориентировки.

Увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Во что поиграть дома.



«Забей гол»

Несколько вариантов **игры**, когда надо забить гол воздушным шариком, передвигая его по полу. Ворота придумываются из подручных средств: две игрушки, между которыми надо «*провести*» шарик, или пара стульев, или диван и кресло.

- Первый вариант: загнать шарик в ворота ракеткой от бадминтона или настольного тенниса. А если ракетки нет, можно использовать вместо нее лопатку для жарки, кусок плотного картона, сложенный в несколько раз газетный лист или даже ненужную брошюру, например, гляцевый рекламный буклет.

- Второй вариант: забиваем гол «колбаской» (*воздушный шарик вытянутой узкой формы*).

- Третий вариант: усиленно дуя, передвигаем «мяч» к воротам. Скорее всего, игроку придется действовать не стоя, а на коленках.

- Четвертый вариант: загоняем шарик в ворота воздухом, причем касаться шарика нельзя. Понадобится веер, и эта игра совсем не так проста, как кажется, поэтому лучше играть в нее не с малышами, а с детками постарше. Веер, кстати, легко сделать самому — сложите «гармошкой» лист А-4.

- Можно придумать свои варианты «клюшки», тогда игра каждый раз будет новой.



«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.



«Шарик на ракетке»

Похожа на предыдущую, только переносить шарик нужно, подбивая его снизу, то есть на чем-то плоском, например, на ракетке, веере или даже на сложенной в несколько раз газете.

Хитрый шар

Известная игра на ловкость, но понадобятся как минимум два игрока. Каждому привязывается к лодыжке левой ноги воздушный шарик. Задание: правой ногой «лопнуть» чужой шарик, но сохранить свой. А играть можно так:

- в определенном месте — например, обозначить круг, за границы которого выходить нельзя;
- под музыку танцевать, взявшись за руки, — попробуй «лопнуть» шар одной ногой!
- если игроков много, пусть сцепят руки за спиной, это усложнит задачу.