

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 297 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Консультация для родителей (законных представителей)

«Двигательная сфера ребенка среднего дошкольного возраста»

Составила: старший воспитатель Бондаренко С.Г.

В условиях систематического руководства ребенок среднего дошкольного возраста развивает и совершенствует ходьбу, бег, прыжки, метание и лазание. Все движения уже достаточно координированы и точны. Необходимо учитывать потребность ребенка в смене движений, в чередовании движений и отдыха.

Систематические упражнения, игры под руководством воспитателя на физкультурных занятиях и вне их содействуют расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

Ребенок пятого года жизни в ходьбе постепенно приобретает навык правильной осанки, большую самостоятельность движений рук и ног, большую свободу ориентировки в пространстве, изменение направления. Со временем осуществлением перехода к ходьбе, характерной для взрослого, с большей гибкостью стопы, увеличением её разгибания. Бег становится легким, свободным.

Дети данного возраста овладевают техникой прыжка, разновидностями лазания в соответствии с имеющимися нормативными программами детского сада.

С детьми среднего дошкольного возраста ежедневно проводятся разнообразные упражнения в метании, а мяч предоставлен детям в свободное пользование. Различные приемы метания вызывают интерес у детей и стимулируют их к овладению ими.

Для развития разнообразных движений необходимы игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у детей интерес и желание двигаться: обручи, мячи, вожжи, шары, велосипеды. В связи с развившимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами. Дети уже хорошо согласовывают свои движения с движениями других детей, реагируют на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу и совсем прекратить движение и остановиться.

Все больше места начинают занимать подвижные игры. Они благоприятствуют развитию у детей творческой инициативы. Опыт показывает, что дети среднего дошкольного возраста могут при соответствующем руководстве придумывать варианты знакомой им игры, усложнять её содержание, дополнять правила. Общее воодушевление детей, эмоционально окрашивая игровую деятельность, отражается в более высоком качестве выполнения движений и вызывает у них чувство «мышечной радости».

В развитии основных видов движений, у детей среднего дошкольного возраста на первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время ещё тесно переплетается с первой.

Таким образом, дети среднего дошкольного возраста, в процессе систематических занятий, проводятся к дальнейшему усвоению техники основных движений, подготавливающих их к овладению более сложными двигательными навыками.

**Программные требования к развитию основных движений
у детей среднего дошкольного возраста**

Главная задача физического воспитания в детском саду – обеспечить физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и

двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно - от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формированием которых обуславливается возрастным и индивидуальным развитием. Задержка двигательного развития, так же как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития ребенка дошкольного возраста.

Двигательная сфера ребенка среднего дошкольного возраста характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесия, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Для характеристики общей направленности педагогических воздействий на развитие основных движений детей 5-ого года существенно не только обучение движениям в их обобщенном виде, но и переход к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз, положений как всего тела ребенка, так и обособленных движений частей тела, а так же их взаимосочетаний. Ставятся задачи достижения точности и правильности выполнения заданных упражнений в соответствии с образцом. Подобная постановка образовательных задач основывается на учете растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.

На этом возрастном этапе ходьба ребенка уже вполне уверена, характеризуется четким соблюдением намеченного направления, но в целом ещё не достаточно совершенна.

Необходимо формирование правильной осанки, требующей кропотливой работы воспитателя не только на занятиях, но и в повседневной жизни. Во время упражнений в ходьбе нужно постоянно напоминать детям, что бы они держали спину прямо, не опускали голову. Почувствовать необходимое положение туловища помогает ходьба с мешочками на голове, а так же ходьба с фиксированным положением рук(руки на пояс или в стороны, плечи отведены назад). В этом возрасте дети должны ходить обычным шагом, на носках, на наружных сторонах стопы, с высоким поднятием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой врассыпную, с выполнением задания, с чередованием бегом, между линиями (расположение 10-15см). Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну, по ребристой доске, по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 20-25см от пола). Детей пятого года жизни знакомят с приставным шагом в сторону.

Чтобы научить детей высоко поднимать ноги следует использовать перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Продолжительность непрерывного бега в медленном темпе в течение 1- 1,5 минуты.

В этом возрасте нужно учить бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную. Бег на расстояние на 40-60м со средней скоростью, челночный бег 3 раза по 10 м, бег на 20м (5,5-6 секунд к концу года).