Консультация инструктора по физической культуре для родителей

Особенности развития движений у детей от 5 до 6 лет

Уже к 5 годам у ребенка существенно улучшается координация движений.

Вместе с тем более интенсивное развитие крупных мышц еще затрудняет выполнение точных движений пальцами и кистью. Большее физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового, в том числе и в сфере физической культуры.

Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции. Формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям родителей и воспитателей, интересам коллектива.

6-летние дети уже способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке.

Однако не следует злоупотреблять этой готовностью детей к систематической узконаправленной тренировке.

Нужно создать условия для обогащения их моторики разносторонним опытом, который в будущем окажется полезным при любой спортивной специализации или при осуществлении физической активности с оздоровительными и общеукрепляющими целями.

Режим физической активности ребенка 6-го года жизни будет более напряженным главным образом путем расширения средств физической подготовки и увеличения продолжительности занятий, которая может достигать 35 мин. Продолжительность утренней зарядки в этом возрасте – 15 – 20 мин.

В этот период продолжается активное развитие двигательных способностей: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и совершенствование ранее освоенных видов движений.

Все большее место в тренировке начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины.

При выполнении детьми силовых упражнений важно не допускать перенапряжений. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний.

Масса метаемых снарядов не должна превышать 100 –150 г.

В упражнениях на быстроту большее внимание нужно уделить частоте движений, в упражнениях на гибкость – амплитуде движений, в упражнениях на ловкость – быстроте реакции.