

Физическое развитие ребенка 5-6 лет

Дорогие мамы и папы! Вашему ребенку нужно много двигаться.

Содержанием его двигательной активности могут быть разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, бросание, метание



Ходьба

Мамы и папы посмотрите со стороны как ходят ваши дети. И если ребенок невыполняет уверенную, ритмичную ходьбу, свыпрямленной спиной, значит необходимо упражнять его в этом движении, используя игры и игровые упражнения: «Холодно–горячо»-ребенок ходит по комнате. На сигнал «горячо» идет на носках, на сигнал «холодно»-в полу приседе. «По туристической тропе» - взрослый и ребенок идут по тропинке (ребенок впереди). Вовремя пути нужно преодолевать встречающиеся препятствия–перепрыгнуть через канавку, пройти по узкой дорожке боком, спрыгнуть с небольшой высоты, перешагнуть через лежащий камень. При этом взрослый не подсказывает, как надо действовать. Лучше всего эту игру проводить в лесопарке. Длительная ходьба–это хорошая возможность укрепить здоровье ребенка и взрослых.

Бег

Ребенок в этом возрасте достаточно хорошо умеет бегать, поэтому чаще приглашайте его на пробежки. Для ребенка бег является замечательным средством развития выносливости, а выполнение бега разными способами, с разной скоростью, изменением направления и сочетания с другими движениями, имеет прикладное значение, т.е. развивается умение быстро перестроиться в соответствии с быстроменяющимися условиями.



Прыжки

Взрослые, не забыли, что упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют координацию движений, глазомер у ребенка. А еще, ребенок должен хорошо и правильно выполнять прыжки, которые включены в программу (прыжок в длину с места, в высоту с разбега, подскоки, прыжки со скакалкой).



Ползание, лазанье

Незабываем, что все упражнения в ползании влияют на формирование правильной осанки. Предлагайте ребенку более сложные виды ползания, требуя качественного выполнения. Можете предложить игровые упражнения: «Ходячий стол»-ползание животом вверх с опорой на ступни и ладони. «Проползи-нейруни!»-ребенок ползет животом вверх, на котором лежит предмет (кольцо, кубик), опираясь на ступни и ладони.



Бросание, метание мяча

Наверное, многие взрослые любили играть в баскетбол. Так вот именно у ребенка 5-6 лет быстро развиваются навыки для этой игры. Взрослые проявите свои знания, научите ребенка таким действиям с мячом, как отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Перебрасывайте друг другу мяч разными способами, из разных исходных положений. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель более сложными способами. Ребенок способен быстро освоить любое действие с мячом, если показывают родители. Мамы, папы не забывайте об этом.