

## **Консультация для родителей воспитанников старшей группы**

### **«Растем здоровыми и крепкими»**

*подготовила: Черкасова Е.М., учитель по физкультуре для дошкольников*

Уважаемые родители, вашему ребенку уже пять лет – теперь он старший дошкольник. К пяти годам у детей происходит первый «ростовой сдвиг» - значительное увеличение роста, которое влияет на дальнейшее развитие ребенка и его готовность к школе. К моменту поступления в школу ему необходим определенный запас двигательных навыков и умений, который позволит лучше адаптироваться в новой среде. Когда показатели физического развития (рост, вес) и его физическая подготовленность (координация движений, скорость, выносливость, ловкость) соответствуют общепринятым нормам, то привыкание к школе проходит гораздо легче.

*Рост девочек:*

в 5 лет- 105,4см

в 6 лет- 112,5см

*Вес девочек:*

в 5 лет- 17,7кг

в 6 лет- 19,9 кг

*Рост мальчиков:*

в 5 лет- 106,5см

в 6 лет- 112,8см

*Вес мальчиков:*

в 5 лет- 18,1кг

в 6 лет- 20,1 кг

У старшего дошкольника скелетная мускулатура и позвоночник очень чувствительны к деформирующим воздействиям. Излишняя масса тела, неправильная посадка за столом и другие неблагоприятные условия могут вызывать нарушение осанки, и поэтому вам необходимо контролировать физические нагрузки малыша, не позволять долго засиживаться за гаджетами.

У детей шестого года жизни наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление плоскостопия, причиной которого может стать обувь большего или меньшего, чем нужно размера, изменение массы тела. *Будьте внимательны к жалобам ребенка на усталость и боль в ногах при стоянии и ходьбе и своевременно обращайтесь к врачу – ортопеду.*

У детей 5-6 лет двигательные навыки формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена и свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада слезами, капризами и отказом от еды. Нестандартная обстановка: смена режима, поход в гости, громкая музыка – не должны быть длительной.

Интенсивно формируется сердечная деятельность ребенка, и процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста, поэтому надо внимательно относиться к физическим нагрузкам, предлагаемым ребенку.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника пока несовершенны: они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении может привести к заболеваниям органов дыхания.

*Дорогие родители! Знать особенности каждого возрастного периода в жизни вашего ребенка необходимо. Эти знания помогут охранять и укреплять здоровье вашего ребенка!*