Физическое развитие детей 6-7 лет

На 7-м году жизни в физиологии мальчиков и девочек происходит много изменений, касающихся всех основных органов и систем. Головной мозг детей 6-7 лет уже полностью сформирован, соответствует по активным функциям взрослому. Двигательная система хорошо развита, идет процесс увеличения выносливости. Благодаря этому процессу, к 7-ми годам ребенок готов к длительным прогулкам, спокойно проходит несколько километров без усталости. Усиливается процесс окостенения, кости ребенка стали крепче, но позвоночник еще очень неустойчив, подвержен негативным факторам. В этот период рекомендуется тщательно следить за положением тела ребенка за столом, продолжать приучать к сохранению правильной осанки. Сердечно-сосудистая системе окрепла, но у некоторых детей, особенно активно набирающих рост, заметен небольшой дисбаланс размера тела и сердца. Старайтесь придерживаться режима, не давайте ребенку чрезмерно уставать. Мышцы тела продолжают активно совершенствоваться. Между 6 и 7 годами жизни самый активный рост заметен у мелких мышц рук, что связано в первую очередь с подготовкой к школе, приучением руки к письму. Координация движений и вестибулярный аппарат позволяют малышу выполнять многие сложные движения: кувыркаться, раскачиваться, ходить по узкому бревну, бросать мяч точно в цель. Рекомендуется предлагать малышу выполнять такие упражнения как можно чаще. Рост и вес Параметр набора роста у детей от 6 до 7 лет в основном зависит от генетических факторов. Дети высоких, крупных родителей могут вырасти за год до 10-12 см., в семьях, где взрослые невысокого роста нормальным считается набор роста около 3-5 см в год. Средние показатели набора роста у детей 6-7 лет составляют 113 — 124 см. Набор веса в этот период обычно составляет около 200 г. в месяц. Дети с малоподвижным образом жизни могут набирать до 500 г. Рекомендуется стимулировать физическую активность и избегать излишнего набора веса. В среднем, ребенок к 7-ми годам весит 21-25 кг. Различия в развитии мальчиков и девочек В 6-7 лет

появляются яркие отличия в физическом развитии детей разного пола. Мальчики становятся стройными, подтянутыми, худощавыми. У них лучше развиты крупно моторные навыки. Будущие мужчины хорошо играют с мячом, ловко лазают по турникам, быстрее бегают. У девочек 6-7 лет заметно начало формирование подкожного жира, они более округлые, чем мальчики. Малышки предпочитают тихие игры в узком кругу, с небольшими предметами, поэтому у них лучше развиты мелко моторные навыки. Девочки в отличие от мальчиков легче осваивают письмо, чтение, более склонны к эмоциональному постижению событий, чем к поиску причин. Мальчики, в большинстве случаев, больше любят математику и практические занятия, не вдаваясь в эмоции, ищут причинно-следственные связи происходящего. Воспитывая мальчика, или девочку стоит помнить об отличиях между полами, стараться указывать малышкам на эмоциональную составляющую поступков, будущим мужчинам — на полученный результат. В 6-7 лет ребенок умеет выполнять много различных физических упражнений: Бегать в разном темпе (быстро, медленно, чередуя скорость), на длинные и короткие дистанции. Во время бега огибает или перепрыгивает препятствия, не сбавляя темпа, меняя направление движения. Прыгает вверх, вперед, в стороны через небольшую скамеечку; Во время ходьбы или бега может подпрыгивать, чередуя ноги; Лазать по турникам, спускаться самостоятельно; Висеть на турнике, некоторые дети могут подтягивать туловище вверх; По просьбе взрослого ползают на четвереньках, подлазят под предмет, ползут по-пластунски, задом-наперед; Выполняют наклоны вперед, дотягиваясь пальчиками до пола, упираясь кулачками или ладошками. Положив руки на пояс, наклоняются на 30% в стороны, до 15% назад; Приседают, сохраняя спину прямой, не теряя равновесия. Делают махи ногами вперед, в стороны, назад, не теряя равновесия; Успешно катаются на велосипеде, самокате, коньках, если их этому научить; Могут освоить игру в бадминтон, хорошо плавать. Физическое развитие ребенка в 6-7 лет — совершенствование уже имеющихся навыков. Рекомендуется

предлагать различные упражнения в течение дня: утреннюю гимнастику, подвижные игры на свежем воздухе, спортивную секцию или упражнения дома на оттачивание менее развитых навыков. В 6-7 лет ребенку доступен широкий спектр игр. Выбирая тот или иной вариант, необходимо опираться на навыки, которые нужно развивать у малыша в первую очередь. 6-7 лет — переходной период между дошкольным детством и школьной жизнью. Ребенок стал совсем взрослым и самостоятельным, чаще хочет заниматься, чем играть. Он очень эмоционален, чувствует настроение родителей, может сопереживать другому человеку, обсуждать широкий спектр тем. Постарайтесь в этот период быть рядом с дочкой или сыном, поддерживать.