**«Физическое развития детей 6–7 лет»**

**Как развивается опорно-двигательный аппарат**

В 6-7 лет опорно-двигательный аппарат ребёнка находится на стадии **развития**, поэтому процесс нельзя назвать завершённым. В этом возрасте у дошкольников самыми сильными являются мышцы-сгибатели.

Обычно у таких малышей сильно выпячен живот, голова склонена вперёд, а ноги в коленях не до конца выпрямлены. Важно обеспечить дошкольникам на этом этапе **физического развития необходимые им физические нагрузки**, способствующие гармоничному **развитию в дальнейшем**.

Мышцы кисти **развиваются в умеренном темпе**. Более-менее уверенно владеть пальцами и кистями дошкольники научатся только к концу шестого года. Родители могут ускорить этот процесс, если будут заниматься с малышом играми и упражнениями, **развивающими мелкую моторику рук**, в которых используются:

• пластилин или глина;

• пальчиковые краски;

• мозаика;

• кинетический песок;

• пуговицы и бусины;

• шнурки и пр.

Игрушки для **развития** мелкой моторики могут быть покупными, а могут быть изготовлены своими руками из подручных материалов.

Сердечно-сосудистая система: принципы **развития**

В 6-7 лет активно **развивается** сердечно-сосудистая система дошкольника. В этом возрасте объём его лёгких составляет от 1500 до 2200 мл. Увеличить его можно путём умеренных **физических нагрузок**, отвечающих уровню подготовки малыша.

Важно, чтобы дошкольник в 6-7 лет занимался **физическими упражнениями**, таким образом тренируя сердечно-сосудистую систему.

У шестилеток активно **развиваются волевые качества**, поэтому не стоит удивляться, если в этом возрасте у малыша появятся собственные новые интересы.

Двигательная активность старших дошкольников

Двигательный аппарат у **детей** в возрасте 6-7 лет достаточно **развит для того**, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций.

Крупная моторика **детей на этом этапе развития** становится более совершенной и разнообразной за счёт расширившихся **возможностей**. Малыши заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, **развивая дух соперничества**.

Стоит отметить, что между уровнем **физической** подготовки и психическим **развитием** малыша существует тесная связь. От двигательной активности будет зависеть **развитие** пирамидной и экстрапирамидной систем, а также интеллекта и ритмики.

Дети, получающие достаточное количество **физических нагрузок**, отличаются высоким уровнем **физического развития**, демонстрируют нормальные показатели состояния центральной нервной системы и работы внутренних органов.

Как **развиваются** быстрота и мышечная сила

В 6-7 лет мышечная система **детей** достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели быстроты и активности в целом.

Вместе с быстротой в этом возрасте изменяются показатели мышечной силы. У старших дошкольников могут возникать проблемы с мобилизацией мышечных усилий при необходимости, что в свою очередь влияет на качество силы во время выполнения тех или иных движений.

Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное задействование мышечных групп, например игры с набивным мячом. Оптимальными для **детей** 6-7 лет станут упражнения, тренирующие проявление быстроты и силы одновременно.

Как **развивается** выносливость у старших дошкольников

Исходя из результатов исследований особенностей **физического развития** старших дошкольников, специалисты сделали вывод, что в 6-7 лет способность придерживаться изначально заданной интенсивности движений у **детей увеличивается**. Дети в старшем дошкольном возрасте способны преодолевать без отдыха более 3000 метров! Во время преодоления дистанции у ребёнка не наблюдается ярко выраженных признаков усталости.

Активное **развитие** показателей силы и выносливости позволяет постепенно повышать уровень **физической подготовки малышей**.

**Возможности** дошкольников в 6 лет

В 6 полных лет при условии нормального гармоничного **развития физические возможности** ребенка проявляются следующим образом.

1. Дошкольник способен пробежать 200-300 метров с ускорением, демонстрируя высокие показатели ловкости, маневренности и

2. выносливости, оббегая препятствия в виде холмов, ямок или небольших канав.

3. Движения ребёнка становятся уверенными и чёткими, практически такими же, как и у взрослого. Он с лёгкостью касается частей лица с закрытыми глазами по требованию, ловит, останавливает мяч, посылает его в цель с максимальной точностью.

4. Малыш становится более уверенным в отношении соблюдения равновесия, демонстрирует устойчивую ходьбу по узким поверхностям.

5. Старшие дошкольники отлично прыгают как вверх, так и в длину, способны перепрыгивать через несколько ступеней одновременно, прыгают на одной ноге, на скакалке, играют в прыжковые игры типа *«классиков»* и *«резинок»* *(преимущественно девочки)*.

Особенно желанной в этом возрасте для **физически** активного малыша становится шведская стенка, которую он готов покорять часами, укрепляя руки, ноги и мышечный корсет.

Что умеет дошкольник в 7 лет

В 7 лет особенности **физического развития позволяют ребёнку** :

• выполнять различные варианты бега и ходьбы;

• проявлять выносливость во время бега с ускорением и небольшими паузами;

• выполнять упражнения на проявление ловкости и меткости с использованием мяча и других предметов;

• принимать участие в активных играх, требующих соблюдения правил *(теннис, баскетбол, футбол, хоккей и пр.)*

В 7 лет дети способны преодолевать внушительные расстояния на лыжах, спускаться с небольших холмов.

В целом **физическое развитие** дошкольников в этом возрасте совершенствуется, хотя внешне это может быть и не так заметно. В организмах **детей** происходят колоссальные изменения, отражающиеся на показателях таких важных качеств, как сила, выносливость и ловкость.

Малыши способны выдерживать определенные **физические нагрузки**, соблюдать правила игр, быть частью команды — словом, они полностью готовы к поступлению в первый класс.