**Анатомо-физиологические особенности** Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5 — *7* см, в массе тела — 1,5 — 2 кг.

**Рост** четырехлетних **мальчиков— 100,3 см**. К пяти годам он увеличивается примерно на *7,0* см.

Средний **рост девочек** четырех лет — **99,7 см**, пяти лет — 106,1 см.

**Масса тела** в группах мальчиков и девочек равна соответственно **в 4 года 15,9 и 15,4 кг**, а в **5 лет — 17,8 и 17,5 кг.**

**Особенности опорно-двигательного аппарата.**

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребен-ка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста.

**Скелет** ребенка-до-школьника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4 — 5 лет нельзя на физ-культурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенап-ряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение **осанки**. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

**Мышцы** развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому сле-дует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышеч-ных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 х 20 см.

**Органы дыхания.**

Потребность организма ребенка в кислоро-де возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит пере-стройка функции внешнего дыхания. *Преобладающий у детей 2— 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным*. К этому же возрасту несколько увеличивается жизнен-ная емкость легких (в среднем до 900 — 1060 см'), причем у маль-чиков она больше, чем у девочек.

**Сердечно-сосудистая система.**

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а сред-ний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впро-чем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показа-телей сердечной деятельности и дыхания. Так*, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29.*

*В возрасте 4 — 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушает-ся*, *поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.* Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоор-динированных движениях.

Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

**Развитие органов чувств.**

Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей.

Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальнозоркость. Однако легко может развиться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напря-гает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для луч-шего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличи-вается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. *Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.*

У ребенка 4 — 5 лет продолжается процесс развития **органа слуха**. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс.

С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирова-ния центральной нервной системы связана большая чувствитель-ность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоян-но протекает на фоне шума порядка 45 — 50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие ку-бики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70 — 75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях долж-на проводиться активная борьба с шумом; необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

**Развитие высшей нервной деятельности.**

Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиоло-гических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребен-ка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свой-ствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. *К**4 — 5 го-дам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность.* Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма вза-имодействия сигнальных систем.

Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, *дети без труда воспринимают указания взрос-лого в процессе различной деятельности.* Это позволяет разнооб-разить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально пред-назначенных для этого подвижных игр.

У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окру-жающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, *их поведение характеризуется внушаемостью.* На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставле-ния слов с соответствующими раздражителями первой сигналь-ной системы совершенствуется, *растет самостоятельность дей-ствий, умозаключений.*

Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. *Преобладает процесс воз-буждения*. При нарушении привычных условий жизни, при утом-лении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоб-людении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуж-дения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распростране-нию, может перейти в повышенную нервную возбудимость.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следу-ет совершенствовать

реакции ребенка на сигнал: включать в физ-культурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

Сравнительно трудно формируются различные виды условно-го торможения. *Поэтому чтобы научить детей 4 — 5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответ-ствующих поступках*. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепен-но, на повторяющемся с усложнениями материале.

**Развитие личности**

Чтобы способствовать личностному развитию ребенка 4— 5 лет, необходимо учитывать следующее.

Во-первых, *в этом возрасте уже закладываются основы сози-дательного отношения к предметному миру.* Для этой цели мож-но использовать те скромные поделки, которые ребенок создает своими руками для игры или в качестве подарка кому-либо. Если взрослый систематически будет подчеркивать, что ребенок сде-лал что-то сам, что он уже многое умеет и сможет для каждого создать атмосферу заслуженного признания и успеха, то удовлет-ворение, которое при этом станет испытывать ребенок, будет побуждать его и дальше ставить подобные задачи.

Во-вторых, в этот период могут возникнуть и подлинно *позна-вательное* отношение к миру, бескорыстная потребность в знани-ях из интереса и желания знать. Для дальнейшего развития по-знавательного интереса важно не только давать ребенку новые знания в увлекательной форме, необходимо максимально уважи-тельно относиться к его собственным умственным поискам и их результатам.

*На пятом году жизни ребенок уже способен раз-мышлять, не опираясь на непосредственный опыт.* У него появ-ляется круг чисто словесных знаний. Оперируя такими знания-ми, ребенок может иногда приходить к неправильным выводам, получать логически несовершенные результаты. Любое проявле-ние неуважения к этим первым самостоятельным интеллектуаль-ным шагам может отбить у ребенка интерес к сфере знаний и лишить его уверенности в себе. Поэтому *важнейшим требовани-ем к личным отношениям взрослых с детьми и в их взаимоотно-шениях друг с другом является серьезное и уважительное отноше-ние ко всем, даже неверным, соображениям ребенка.*

Это не означает, что взрослые должны одобрять любые непра-вильные мысли и соображения детей. Взрослым следует не оце-нивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им как бы на равных, а не свысока. Отсюда естественно вытекает, *что новыми в отношении ребенка к другим людям должны стать, с одной стороны, интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках, а с другой — уважительное и заинте-ресованное отношение к аналогичным интеллектуальным поис-кам его сверстников.*

Отношение к сверстникам в этом возрасте носит еще не очень дифференцированный характер. *Дети в основном делят-ся на «плохих» и «хороших», и эти оценки в очень большой сте-пени зависят от взрослых.* Так, большинство детей пятого года жизни считают сверстников плохими потому, что воспитатель делает им замечания за то, что они медленно едят, плохо засы-пают и т.п.

Необходимо иметь в виду, что репутация ребенка в группе, отношение к нему сверстников и его душевное самочувствие мо-гут без всякого умысла со стороны взрослого непоправимо пост-радать. Для этого достаточно частого выражения недовольства взрослого по поводу таких форм поведения, которые, хотя и со-здают организационные трудности, морально нейтральны, не зависят от ребенка и зачастую обусловлены его физиологически-ми особенностями.

В развитии сознания детей открываются две очень важные возможности, от правильного использования которых суще-ственно зависит общий уровень их умственного развития. Одна из возможностей связана с тем, что на пятом году жизни дети способны в своем познании окружающего *выходить за пределы того, с чем непосредственно сталкиваются сами.* Начиная с этого возраста дети могут постепенно накапливать фактические знания о самых разных предметах и явлениях, которых они не видели и о которых знают только со слов взрослого (о животных и маши-нах, городах и странах и т.п.).

Очень важно понимать, что когда ребенок накапливает такие представления, он не просто увеличивает объем знаний об окру-жающем. У него естественно возникает отношение к тем новым сферам жизни, с которыми его знакомят; симпатия к дельфинам и опасливое отношение к акулам, сочувствие к людям, которые месяцами живут в условиях полярной ночи, и уважение к их спо-собности приноравливаться к сложным природным условиям.

А это значит, что взрослый не только дает знания, но и прин-ципиально расширяет круг событий и предметов, вызывающих у ребенка эмоциональный отклик: сочувствие и возмущение, ува-жение и интерес. Очень важно, что чувства и отношения, пере-живаемые ребенком по поводу далеких и лично ему незнакомых существ или событий, по сути своей бескорыстны, не связаны с сиюминутными эгоистическими желаниями и устремлениями. Тем самым взрослые выводят ребенка за пределы узких и эгоис-тических интересов, делая самые первые шаги в формировании будущего гражданина мира, которому ничто человеческое не бу-дет чуждо.

Дети 4 — 5 лет стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порож-дают неуверенность. Между тем произвольность поддерживает-ся именно успешностью выполнения задания взрослого или дела, которое ребенок задумал сделать сам.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного воз-раста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начи-нают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Про-исходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

