

Возрастные особенности в 4-5 лет.

Период от 4 до 5 лет называют средним дошкольным возрастом. Это время интенсивного развития и роста детского организма.

Некоторые особенности развития детей 4–5 лет:

Физические особенности. Улучшается координация, движения становятся более уверенными. Активно развивается моторика, ребёнок становится более ловким и быстрым. При этом физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной.

Психическое развитие. Быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества.

Роль игры. Игровая деятельность остаётся основной для ребёнка, но существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Появляются тематические ролевые игры.

Творческие способности. Ребёнок с удовольствием осваивает различные виды творческой деятельности. Ему нравится заниматься сюжетной лепкой, аппликацией. Одной из основных становится изобразительная деятельность.

Развитие речи. Значительно улучшается звукопроизношение, активно растёт словарный запас, достигая примерно двух тысяч слов и больше. Ребёнок уже способен охарактеризовать тот или иной объект, описать свои эмоции, пересказать небольшой художественный текст, ответить на вопросы взрослого.

Общение со сверстниками и взрослыми. В этом возрасте первостепенную важность приобретают контакты со сверстниками. Наблюдается повышенная потребность в признании и уважении со стороны ровесников.

Эмоциональные особенности. Ребёнок начинает осознавать себя в этом мире и начинает более чутко воспринимать отношение к себе окружающих. В этот период формируются нравственные эмоции — чуткость, доброта, чувство дружбы и постепенно — чувство долга.

Несколько игр, которые подходят для детей 4–5 лет:

«На что похоже настроение». Игра помогает ребёнку осознавать свои эмоции и говорить о них. Нужно пофантазировать, каким бы было настроение, если бы оно было цветом, формой или звуком.

«Да» и «Нет». Игра развивает внимание и способность к самоконтролю. Нужно задавать вопросы, на которые нельзя отвечать словами «да» и «нет».

«Правда-неправда». Игра формирует логическое мышление и умение анализировать информацию. Нужно, чтобы взрослый говорил утверждение, а ребёнок угадывал, правда это или нет.

«Человеческий узел». Игра развивает командную работу, мышление, координацию. Нужно встать в круг, закрыть глаза и взяться за руки в случайном порядке. Затем, не отпуская рук, попробовать «распутаться».

«Лилипуты-великаны». Игра развивает скорость реакции, внимание и чувство тела. По команде «лилипут» ребёнок приседает, «великан» — встаёт на носочки и поднимает руки.

«Придумай историю». Игра развивает речь, воображение, логическое мышление. Нужно дать ребёнку три случайных слова и попросить придумать по ним короткую сказку.

«Хорошо и плохо». Игра формирует моральные ориентиры и навык рассуждения. Нужно предложить ситуацию и спросить, хорошо это или плохо, почему.

«Назови слова на букву...». Игра помогает развивать фонематическое восприятие, речь и память. Нужно назвать букву, а ребёнок — вспомнить 3–5 слов, начинающихся с неё.

«Четвёртый лишний». Игра развивает логику и классификацию. Нужно назвать группу из четырёх предметов и предложить найти среди них лишнее.

«Повтори рисунок». Игра развивает внимание, пространственное мышление, мелкую моторику. Нужно нарисовать простую фигуру, а ребёнок — повторить её.

«Подпрыгни, если...». Игра развивает реакцию и слуховое внимание. Нужно давать команды, например, «подпрыгни, если

Несколько рекомендаций, как развивать речь у детей 4–5 лет:

Вовлекать ребёнка в диалог. В качестве предмета для обсуждения может быть любая тема: пейзаж на улице, погода, время года, праздники, мультфильм. Важно внимательно слушать ребёнка, поддерживать зрительный контакт, задавать наводящие вопросы, спрашивать мнение.

Регулярно читать детские книги. Можно использовать детские сказки, стихи, прибаутки. Скорость чтения должна быть оптимальной для ребёнка (не слишком быстрой). После прочтения книги нужно обсудить, что понравилось в произведении, запомнилось, как бы ребёнок поступил на месте героя.

Развивать фонематический слух. Можно предлагать ребёнку упражнения на поиск заданного звука в словах, определение его местоположения в слове (в начале или конце), придумывание своего слова с заданным звуком.

Учить подбирать признаки. Например, к слову «шапка» нужно подобрать прилагательные: красная, тёплая, вязаная, меховая, детская, красивая и т. п..

Учить составлять из слов словосочетания и предложения. Можно показать картинки и попросить ребёнка составить предложения со словом «моет» (мама моет посуду).

Учить различать и проговаривать формы, объём и внешние свойства предметов. Например: каша тёплая и вкусная, вилка острая, кастрюля круглая и глубокая.

Учить петь. В процессе пения у детей укрепляется голос, вырабатывается слух и правильное произношение новых слов.

Для детей 4–5 лет полезны, например, такие физические упражнения:

Дыхательная гимнастика. Можно выполнять дыхательные упражнения, открывая и закрывая тренировку, а также повторяя их через каждые 2–3 упражнения.

Тренировка рук. Ребёнок стоит с разведёнными в стороны руками и выполняет вращения кистями вперёд (на счёт 1–4) и назад (5–8). Также можно выполнять скрещивания рук на счёт 1–4 или поднимать кисти рук к плечам, сводя и разводя локти.

Укрепление мышц спины. Ребёнок ставит стопы на ширину плеч, а ладони держит на талии. Поворачивает голову в одну сторону на счёт раз, возвращается в начальную позицию на счёт два. На счёт 3–4 повторяет в другую сторону. Всего нужно сделать 5 повторений.

Нагрузка для ног. Ребёнок становится ровно, опускает руки. Выполняет приседание на счёт раз: спина не сгибается, пятки прижаты к полу, руки выпрямлены и вытянуты вперёд. На счёт два встаёт из приседа. Делает 6–8 повторов.

Улучшение координации и гибкости. Ребёнок поднимает выпрямленные руки горизонтально полу. На счёт 1 разводит руки, направляя одну вверх, другую вниз. На счёт два меняет руки. Повторяет 6–8 раз.

Упражнение на гибкость. Выполняется сидя с разведёнными на ширину плеч ногами. Сначала ребёнок тянется руками к носку одной ноги (1–2), возвращается в начальное положение (3–4), затем тянется к носку другой ноги (5–6) и снова выпрямляется (7–8). Делает 3–5 повторений.

Тренировку нужно сочетать с другими видами физической активности: плаванием, играми с мячом, пешими прогулками, катанием на коньках и т. д..

Важно подбирать простые упражнения, рассчитанные на возраст ребёнка. Если ему тяжело, нужно уменьшить нагрузку. Также нельзя заниматься физкультурой во время болезни.