***«Возрастные особенности детей 5-6 лет. Роль семьи в формировании здоровьесберегающих технологий у воспитанников»***

Возраст от 5 до 6 лет – новый важный этап в развитии и воспитании ребёнка дошкольника. Воспитание 5-летних детей является качественной новой ступенью по сравнению с воспитанием детей среднего возраста, нельзя

упускать эти возможности. Успехи ребёнка в школе во многом зависят от

того, насколько внимательно родители будут относиться к решению

воспитательно-образовательных задач в этом году.

На сегодняшний день мы работаем по основной образовательной программе дошкольного учреждения. Рабочая программа группы разработана в соответствии с ООП ДО и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса детей 5-6 лет.

**Цели программы заключаются в**:

• повышении социального статуса дошкольного образования;

•обеспечении государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;

•обеспечении государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам освоения;

• сохранении единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

*Обязательная часть* Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально – коммуникативное развитие**

Воспитывать доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим, дружеские взаимоотношения со сверстниками, заботливое отношение к малышам. Развиваются добрые чувства, эмоциональная отзывчивость, умение различать настроение и эмоциональное состояние окружающих людей и учитывать это в своем поведении. Воспитывается культура поведения.

**Познавательное развитие**

Развивается интерес к самостоятельному познанию объектов окружающего мира в его разнообразных проявлениях и простейших зависимостях. Дети учатся обследовать объекты, установление причинно-следственные связи, сравнение по разным основаниям, классифицировать. Развивается умение отражать результаты познания в речи, рассуждать, пояснять, приводить примеры и аналогии. Обогащаются представления о людях, их нравственных качествах, гендерных отличиях, социальных и профессиональных ролях, правилах взаимоотношений взрослых и детей. Развиваются представления о родном городе и стране, гражданско- патриотические чувства.

**Речевое развитие**

Происходит развитие монологической формы речи, стимулирование речевого творчества детей. Обогащается словарь детей за счет расширения представлений о явлениях социальной жизни, взаимоотношениях и характерах людей. Развивается умение замечать и доброжелательно исправлять ошибки в речи сверстников. Поддерживать интерес к рассказыванию по собственной инициативе. Развитие понимания литературного текста в единстве его содержания и формы, смыслового и эмоционального подтекста.

**Художественно – эстетическое развитие**

Активизируется проявление эстетического отношения к окружающему миру (искусству, природе, предметам быта, игрушкам, социальным явлениям). Развивается художественно-эстетическое восприятие, эмоциональный отклик

на проявления красоты окружающего мира, произведения искусства, собственные творческие работы. Развивается представления о жанрово-видовом разнообразии искусства.

**Физическое развитие**

Развиваются у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу. Формируются представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

*В часть,* *формируемую участниками* образовательных отношений, включены парциальные программы:

* «Играйте на здоровье!» программа и технология ее применения в ДОУ/ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова (ОО «Физическое развитие»);

У ребенка формируется устойчивый интерес к подвижным играм и играм с элементами спорта, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

* Парциальная образовательная программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» О.Л.Князева, М.Д.Маханева (ОО «Познавательное развитие»)

Программа направлена на формирование интерес к русским народным подвижным играм, народным праздникам, истории русского народа.

* Парциальная образовательная программа «Безопасность: основы безопасности жизнедеятельности детей» Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. («Социально-коммуникативное развитие»)

У ребенка сформируются правила поведения в опасных ситуациях, дома, на улице, контактах с незнакомыми людьми.

* «По речевым тропинкам Белогорья» под редакцией Л.В. Серых, М.В. Паньковой (ОО «Речевое развитие»)

У детей формируются представления о богатстве лексического состава родного языка (смысловая сторона слова, многозначные слова, синонимы, антонимы и т.д.) и на достаточном уровне развивается активный словарь с учетом социокультурных традиций и обычаев родного края, формируются представления о скороговорках, чистоговорках, прибаутках, приговорках, песенках, потешках белгородского края, представления о творчестве писателей и поэтов Белогорья, творчестве талантливых детей дошкольного возраста.

* Парциальная программа музыкального воспитания «Гармония» К.Л.Тарасова, Т.В.Нестеренко, Т.Г.Рубан (ОО «Художественно-эстетическое развитие»).

У ребёнка формируются музыкальные способности, направленные на музыкальное восприятие, умение давать оценку прослушанным музыкальным произведениям.

**Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Возраст 5 – 6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о назначении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий.

Формируются социальные представления морального плана. Старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле. В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны.

Расширяются интеллектуальные возможности детей. Ребёнок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно - следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения.

Продолжает совершенствоваться речь. За год словарь увеличивается на 1000-1200 слов. Совершенствуется связная, монологическая речь.

Возрастает потребность в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности. Дети становятся избирательны во взаимоотношениях и общении. Всё более ярко проявляется предпочтение к определённым видам игр. Их репертуар разнообразен и включает в себя сюжетно-ролевые, режиссёрские, строительно-конструктивные, подвижные, музыкальные, театрализованные игры, игровое экспериментирование. Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели.

**Достижения ребенка к концу шестого года жизни:**

Ребенок в возрасте 5-6 лет пытается познать не только себя как личность, но и себя как человека общества. Пытается понять и найти общий язык между своими сверстниками. В этом возрасте дети четко начинают разграничивать понятия, что такое хорошо и что такое плохо. Делают правильный нравственный выбор. В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность саморегуляции. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

Существенное место в развитии речи, мышления, детской моторики будут занимать разного рода игры. При возникновении несогласия между детьми решается вопрос нахождения взаимопонимание и улаживание конфликта.

Более совершенной становится крупная моторика. Появляются сложные движения. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

К 6 годам они обладают большой физической активностью, умению абстрактно мыслить, пытаются логически мыслить, дать ответ на вопрос. Большое внимание уделяется развитию памяти в этом возрасте через игры и упражнения. Внимание более устойчиво, у ребенка формируется усидчивость. Объем памяти становится шире. Развивается речевая активность. К 6 годам развивается воображение: замысел и сюжет игр.

Для того, чтобы ребёнок достиг целевые ориентиры на этапе завершения старшего дошкольного возраста, необходимо проводить работу как дома, так и в детском саду. Это игры, упражнения, беседы, игры-тренинги, наблюдения.

**Развитие речи.**

Главной задачей воспитателей и родителей является именно развитие речи ребёнка. Ребенок должен  овладеть устной речью, выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, строить речевые высказывания в ситуации общения, расширять и обогащать словарный запас.

**1.Рассказ по картинке.**

**Очень важно научить составлять рассказ по картинке.**

Ребенку показывается картинка, он четко должен назвать все, что на ней изображено, ответить на вопросы взрослого, а потом составить по картинке небольшой рассказ. Картинка должна быть сюжетной и нравиться ребенку. Чем больше вы сумеете задать вопросов, тем лучше. Начиная с трех лет ребенок, должен постепенно усваивать сложные союзы, наречия и вопросительные слова ("если то", "потому что", "из-за", "который", "оттого", "куда", "кому", "кого", "сколько", "зачем", "почему", "как", "чтобы", "в чем", "хотя" и т.п.).

**Разучивание стихов**такжеспособствует развитию интонационной выразительности. Вначале текст несколько раз читает взрослый, стараясь как можно правильнее расставить интонационные оттенки, чтобы стихотворение понравилось ребенку, и он мог похоже воспроизвести его. Можно попросить ребенка воспроизвести стихотворение немного громче, тише, быстрее, медленнее.

**Поговорки и скороговорки**способствуют улучшению дикции и развитию речевого аппарата. Даже ребенку с развитой речью повторение скороговорок пойдет только на пользу.

**Отгадывание загадок**формирует способность к анализу и обобщению, учит детей делать выводы, развивает образное мышление. Не забывайте пояснять ребенку загадки, объясняя, что, например, «тысяча одежек» — это капустные листы. Если ребенок отгадывает загадки с трудом, то помогите ему. Например, загадайте загадку и покажите несколько картинок, среди которых он сможет выбрать загаданный предмет. Как вариант игры в загадки — загадывание литературных персонажей: описываете героя сказки, раскладываете книжки, и ребенок выбирает нужную.

Дети очень любят играть в словесные игры.

Например, словесная игра **«Скажи наоборот»**

**Цель:** расширение словаря антонимов.

С опорой на картинки:

Дедушка старый, а внук …

 Дерево высокое, а куст …

 Море глубокое, а ручеёк …

 Дорога широкая, а тропинка …

 Перо легкое, а гиря …

 Летом нужна летняя одежда, а зимой …

Пирожное сладкое, а лекарство …

 Ночью темно, а днем …

 У волка хвост длинный, а у зайца …

 Хлеб мягкий, а сухарь …

 Чай горячий, а лед …

 Летом жарко, а зимой …

**Словесная игра «Кто кого обгонит?»**

**Цель:** формирование умения правильно согласовывать слова в предложении в винительном падеже.

Для этой игры понадобятся картинки с изображением животных, транспорта, людей или насекомых. Всё зависит от Вашей фантазии.

 Показываем ребёнку две картинки и задаём вопрос: «Кто кого обгонит?»

 Заяц и черепаха… (Заяц обгонит черепаху).

 Гусеница и змея… (Змея обгонит гусеницу).

 Поезд и самолёт… (Самолёт обгонит поезд).

 Мотоцикл и велосипед… (Мотоцикл обгонит велосипед).

 Человек и машина… (Машина обгонит человека).

**Словесная игра «Мама потерялась»**

**Цель:** формирование умения правильно согласовывать слова в предложении в родительном падеже, развитие словаря, закрепление обобщающих понятий «Дикие животные» и «Домашние животные».

В этой игре нам понадобятся картинки с изображением диких и домашних животных и их детёнышей. Детёныши потерялись, а мамы их ищут и никак не могут найти. Надо обязательно помочь мамам найти своих малышей.

 Пример: Корова ищет…(телёнка). Вот телёнок.

Лошадь ищет…(жеребёнка).

 Свинья ищет…(поросёнка).

 Собака ищет…(щенка).

 Кошка ищет…(котёнка).

 Коза ищет…(козлёнка).

 Овца ищет…(ягнёнка).

 Лисица ищет…(лисёнка).

 Зайчиха ищет…(зайчонка).

 Волчица ищет…(волчонка).

 Ежиха ищет…(ежонка).

 Медведица ищет…(медвежонка).

 Белка ищет…(бельчонка).

В конце игры можно спросить ребёнка, каких животных он поселил бы в лесу, а каких рядом с домом человека. Как называются животные, которые живут в лесу? (Дикие животные.) Как называются животные, живущие рядом с человеком? (Домашние животные.)

**Обучение грамоте.**

Ещё одной из главных задач старшего дошкольного возраста является умение называть и различать звуки в словах, определять их местоположение, придумывать слова с заданными звуками. Важно научить детей фонематическим процессам. Эта задача решается на занятиях по обучению грамоте. Ребенок имеет возможность работать в букваре, в рабочей тетрадке, где даны игры и задания на данный звук.

**Математическое и сенсорное развитие**

* Цифры от 0 до 10.
* Прямой счет от 1 до 10 и обратный счет от 10 до 1.
* Деление круга, квадрата пополам, четыре части.
* Ориентирование в пространстве и на листе бумаги: «справа, слева, вверху, внизу, над, под, за   и т. п.
* Называть и определять геометрические фигуры

**Развитие мелкой моторики рук.**

При подготовке ребёнка к школе важнее не учить его писать, а создавать условия для развития мелких мышц руки. Какими же способами можно тренировать детскую руку?

Существует много различных упражнений по развитию моторики: раскрашивание; вырезывание; штриховка; лепка; застегивание и расстегивание пуговиц; завязывание и развязывание и др.

Для развития мелкой моторики пальцев рук рекомендуем Вам использовать следующие упражнения.

**А) Упражнения с карандашом**

* Положите карандаш на стол. Ребёнок большим и указательным пальцем плавно вращает карандаш каждой рукой отдельно.
* Одной рукой ребёнок держит карандаш, а указательным и средним пальцами другой руки «идёт по карандашу».
* Катание карандаша. Карандаш зажимается ладошками обеих рук и катается между ними. Вспомните, как катают всем известную «колбаску» из теста.

**Б). Упражнения со счетными палочками.**Очень хорошо развивает руку выкладывание палочек по образцу. Можно выкладывать с детьми геометрические фигуры, буквы.

**В). Упражнения с пластилином**

Пластилин – прекрасный материал для занятий. Лепка очень хорошо способствует развитию мелкой моторики.

**Окружающий мир.**

Ребенок должен называть времена года, явления природы, перелетных и зимующих птиц, месяцы, дни недели, свои фамилию, свой возраст, дату рождения, имя и отчество родителей, и место их работы, кем работают, есть ли брат или сестра, свой город, адрес, страну, в которой живет.

Но, самая большая ценность в вашей жизни-это ваши дети! И мы с вами должны помнить, что самая главная задача заключается в сохранении и укреплении здоровья наших воспитанников.

Ребенок должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому вы, родители должны помочь детям вступить на путь здоровья.

Существует правило: «Если хочешь воспитывать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!». Здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

Именно поэтому в детском саду и дома работа должна быть направлена на формирование у ребенка ЗОЖ. Приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В ДОУ проводится огромная работа по укреплению и сохранению здоровья детей.

Полноценному, гармоничному и физическому развитию ребенка способствует **гибкий** **режим дня -** это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей   в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, в отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

**Утренняя гимнастика** является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

**Зрительная, дыхательная, пальчиковая гимнастика,** **релаксация на соответствующих занятиях, ежедневно во время режимных моментов).  
Физкультминутки** проводятся ежедневно на всех занятиях (развитие речи, рисование, математика и др.) Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются **физкультурные занятия**, которые проводятся 3 раза в неделю (2 в музыкальном зале, 1 на свежем воздухе**).**

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках.  
**Прогулка -**один из существенных компонентов режима дня, она хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. Хорошо сочетаются прогулки со спортивными и подвижными играми. Для сохранения жизни и здоровья детей мы закрепляем правила безопасности на улице.

Большую роль в укреплении здоровья детей играет **полноценное питание -** включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями и белком. Все блюда для детей в ДОУ желательно готовятся из натуральных продуктов, без добавок, специй и консервантов. Очень важно включать в рацион детей творог, молочную гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, т.е. соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

**Сон**- является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы ребенок ежедневно (и днем, и вечером) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим малыша должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

**Оздоровительный комплекс после дневного сна:** гимнастика пробуждения, самомассаж стоп, кистей рук, ходьба по дорожкам здоровья, использование трубочек-массажеров, воздушно-водные процедуры проводится ежедневно. Организм ребенка после сна требует постепенного "пробуждения" и подготовки к активной деятельности.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в д/саду без веселых **досугов и развлечений**, шумных праздников, соревнований, интересных игр. Одни развивают сообразительность, другие смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Целью таких праздников является активное участие детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.  
Удетей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Однако, если же насильно принуждать ребенка заниматься физкультурой или соблюдать правила гигиены, то он быстро теряет к этому интерес.А в этом вам помогут игры и упражнения, направленные на формирование у дошкольников ЗОЖ, развитие умения правильно вести себя в опасной для здоровья ситуации.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.Скандалы, разговоры на повышенных тонах в присутствии ребенка способствуют нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.

Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.

Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

**Итог.**

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей. Почаще возвращайтесь в своё детство и играйте – это хорошая школа воспитания детей! Желаем Вам успехов и веры в себя и в возможности своего ребёнка!