**Консультация для родителей**

**Физическое развитие пятилетнего ребёнка**

* Окружность грудной клетки: 52-57 см;
* Рост: 100-120 см;
* Вес: 17-25 кг.

Костный скелет продолжает изменяться. Поскольку рост головного мозга еще не закончен, кости черепа еще сохраняют хрящевые зоны. Окружность головы  к 6 годам в среднем составляет 50 см. Поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет более 90% размеров поверхности мозга взрослого человека.

Позвоночник ребенка 5-6 лет очень чувствителен к деформирующим факторам, так как скелетная мускулатура еще слаба в области связок и сухожилий. Поэтому при избыточной массе тела ребенка, а также при несбалансированных физических нагрузках возможно нарушение осанки, развивается плоскостопие и вздутый или отвислый живот (возможно появление грыжи).

Однако крупные мышцы к 6 годам развиты хорошо, поэтому спортивные упражнения даются им легко. А вот мелкая моторика еще не достаточно сформирована.

Дыхательная система ребенка еще сильно отличается от взрослой: она гораздо уже. И поэтому нарушение температурного режима в помещении, а также отсутствие баланса влажности может привести к распространению распираторных заболеваний.

Достигнув пяти лет, дети начинают активно расти, поэтому хорошее и правильное питание для них очень важно. Родители должны исключить из рациона «пустые углеводы»: конфеты, газировку, **[фастфуд](https://vse-pro-detstvo.ru/sovetyi_dlya_mam/rebenok-i-fast-fud-polezen-li-fast-fud-detyam%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BA%20%D0%B8%20%D1%84%D0%B0%D1%81%D1%82%20%D1%84%D1%83%D0%B4.%20%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%20%D0%BB%D0%B8%20%D1%84%D0%B0%D1%81%D1%82%20%D1%84%D1%83%D0%B4%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BC)**, и постараться убрать все перекусы. В этом возрасте все потребляемые ребёнком калории должны использоваться для роста и развития. Физическое развитие пятилеток позволяет им буквально молниеносно осваивать разнообразные спортивные навыки, поэтому этот возраст идеален для начала занятий в какой-нибудь [**спортивной**](https://vse-pro-detstvo.ru/vospitanie_rebenka/kak-priuchit-rebenka-zanimatsya-sportom) секции. Главные физические навыки, которые необходимо развивать в пятилетнем возрасте — это **равновесие, координация и скорость.**

**Пятилетний ребёнок уже умеет:**

* Быстро лазать по гимнастической стенке;
* Прыгать с высоты 40-50 см;
* Бросать мяч в мишень с 2-х м;
* Прыгать на одной ноге;
* Бежать без остановки на расстояние не менее 200 м;
* Ходить без посторонней помощи по гимнастической скамье.

***Спасибо за внимание!***

