

Возрастные особенности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

Психологические:

1. Непроизвольность восприятия и внимания;
2. Доминирование механической памяти;
3. Развитие воображения;
4. Наглядно-образное мышление;
5. Слабость волевой регуляции (трудность между выбором «хочу» и «надо»)

Анатомо-физиологические:

1. Скелет детей 7 лет характеризуется значительным количеством хрящевой ткани, чрезмерно подвижными суставами и легко растягивающимися связками.

2. Мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища.

С физиологической точки зрения старший дошкольный и младший школьный возраст – это время бурного физического роста, когда у детей быстро увеличивается длина и масса тела, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда она явно опережает нервнопсихическое развитие ребёнка. Это сказывается во временном ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях.

Для детей данного возраста характерен невысокий уровень произвольности в поведении, они весьма импульсивны и не сдержаны. Детям сложно самостоятельно преодолевать трудности, с которыми они сталкиваются в обучении. Поэтому в данном возрасте важно учить детей ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения, то есть учить их самостоятельности.

Контрольные нормативы по плаванию

Упражнения	Результаты
Стоя наклоны вперед к прямым ногам	Достать руками пол
Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
«лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
Плавание на дистанцию	10м

Наклон вперед – из положения стоя, ноги на ширине плеч, колени выпрямлены достать до пола. Ладони лежат на полу – высокий, кончиками пальцев – средний, не достал до пола – низкий уровень.

Прокручивание рук в плечевых суставах с палкой – расстояние между рук меньше ширины плеч – высокий, на ширине плеч - средний, больше ширины плеч- низкий уровень.

Упражнение «Лягушка» - сед на коленях, вывернув обе голени, таз и колени стараться прижать к полу, если прижаты полностью – высокий уровень, если таз не прижат – средний уровень, все остальные положения – низкий уровень.

Плавание на дистанцию 10 м – проплыл всю дистанцию в полной координации – высокий уровень, проплыл с ошибками в технике – средний, не проплыл все расстояние – низкий.