**Особенности развития ребенка в 5 лет**

**Интеллектуальные особенности**

**Режим и питание ребенка в 5 лет**

Подготовила

педагог-психолог

С.А.Бражкина

Развитие ребенка в 5 лет выходит на новый этап. Он вполне взрослый и самостоятельный, многому успел научиться. Пятилетки прекрасно владеют своим телом, говорят длинными предложениями, считают до десяти, а то и до двадцати. Умеют рисовать, знают буквы, начинают писать. Родители не успели заметить, как их миленький карапуз превратился в дошкольника. Основное задание сейчас подготовить малыша к школе, не отбив у него желания учиться.

**Физическое развитие пятилетнего ребенка**

Рост мальчика к пяти годам достигает 106-116 см, вес – 16,4-19,7 см, окружность грудной клетки – 52,0-57,0 см. Девочки к пяти годам вырастают до 102-111 см, весят они 15,4-19,0 кг, окружность грудной клетки у них 51,6-56,6 см. В этом возрасте все больше начинает проявляться разница в показателях нормы между детьми разных полов. Мальчики выше и крепче, девочки более деликатные. Физические показатели также зависят от генетических особенностей детей. Большинство пятилеток худые, вся энергия у них идет в рост скелета и укрепление мышц.

**Пятилетние дети очень активные.**

Родители должны ориентироваться на показатели нормы, чтобы вовремя заметить отклонения и исправить их. Они могут пробежать 60-70 метров без передышки, двигаться с помощью прыжков, спрыгивать с высоты в 20-30 сантиметров. Ловко перескакивают с одной ноги на другую, ползают по лестницам, ходят на носочках. Подниматься и спускаться со ступенек могут с небольшим грузом в руках. Игра ребенка в мяч становится виртуозной. Он попадает в цель с одного метра, проводит мячик между предметами, бросает друзьям и ловит его на лету. Совершенствуется у детей координация движений. Они прекрасно ходят по узкой доске, перешагивают и перепрыгивают через препятствия, проползают под планкой, расположенной на высоте 40 см над землей. В конце пятого года многие детки умеют ездить на двухколесном велосипеде.

**Интеллектуальные особенности**

Особенности психического развития предполагают активную любознательность у детей 5 лет. Это ведёт к формированию интеллекта и требует всяческой поддержки со стороны родителей. Если же они в ответ на вопросы крохи отмахиваются, не обеспечивают ему развивающие игры и полноценные познавательные беседы, важный момент может быть упущен навсегда и у ребенка может возникнуть [задержка психического развития](http://www.vse-pro-detey.ru/zaderzhka-psixicheskogo-razvitiya-u-detej/). Отсюда — нежелание ребёнка впоследствии учиться в школе. Поэтому стремитесь к развитию у своего ребенка следующих навыков.

**Математические умения**

1. Определяет расположение предметов: сзади, посередине, справа, слева, вверху, внизу, спереди. Различает правую и левую руку.
2. Знает основные фигуры геометрии: круг, овал, треугольник, квадрат, прямоугольник.
3. Знает цифры от 0 до 9. Считает предметы, соотносит их количество с цифрой.
4. Расставляет цифры в правильной последовательности и в обратной

(от 1 до 5).

1. Сравнивает разное количество предметов, понимает такие значения, как поровну, больше, меньше.

**Логическое мышление**

1. Тип мышления, характерный для ребёнка в 5 лет, — наглядно-образный. Все его действия носят практический характер. На первом месте выступает наглядность. Но к концу 5 года мышление постепенно становится обобщённым и переходит в словесно-логическое (когда счет без использования пальцев).
2. Увеличивается объём всех видов памяти.
3. Повышается устойчивость внимания.
4. Ребёнок находит отличия и сходства между картинками, предметами.
5. Складывает по образцу постройки (пирамидка, конструктор) без посторонней помощи.
6. Складывает разрезанную картинку в единое целое (частей должно быть 5).
7. Развитие нервных процессов позволяет ребёнку выполнять одно задание в течение нескольких (хотя бы 5) минут, ни на что постороннее не отвлекаясь. Это очень важная возрастная особенность.
8. Вкладывает недостающие фрагменты полотна, картинок.
9. Называет обобщающим словом определённую группу предметов. Находит лишний предмет и пары.
10. Подбирает противоположные слова.
11. Видит на картинке предметы, неправильно изображённые, объясняет, что именно не так.

**Речевое развитие**

1. Использует от тысячи до трех слов, строит фразы из 5-9 слов. Ребёнка в 4-5 лет должны понимать не только родители, но и посторонние люди.
2. Знает особенности строения человека, что оно отличается от животного: называть части тела (ногти — когти, руки — лапы, волосы — шерсть).
3. Употребляет множественное число.
4. Находит предмет по описанию.
5. Понимает значение предлогов.
6. Знает профессии.
7. Поддерживает беседу: отвечает на вопросы, правильно их задаёт.
8. Пересказывает содержание сказки, рассказа. Учит наизусть стихи, потешки.
9. Называет свои имя, фамилию, сколько лет, город, где живёт (домашний адрес).

**Окружающий мир**

1. Различает овощи, фрукты, ягоды, грибы, домашних и диких животных, птиц, рыб, насекомых, цветы, деревья.
2. Угадывает времена года по картинкам, знает их признаки. Временные промежутки понять пока трудно(неделя, месяц, год, час, календарь)

**Повседневные навыки**

1. Застёгивает пуговки и молнии, сам развязывает шнурки, управляется с ложкой и вилкой.
2. Нанизывает бусины и крупные пуговицы на нитку.
3. Точно проводит линии, при этом не отрывая от бумаги карандаш, благодаря развитию сенсорных особенностей.
4. Заштриховывает фигуры прямыми, ровными линиями, при этом не выходя за её контуры.
5. Обводит и раскрашивает картинки, не выезжая за края.

*Память к пяти годам совершенствуется. Дети быстро схватывают информацию, но также быстро ее забывают. Выученный стишок, если его не повторять, через пару дней уже не могут рассказать. Лучше запоминать ребенку получается то, что произвело на него сильное впечатление. Например, слова понравившейся песенки он будет помнить очень долго. А стихотворение, выученное под принуждением, тут же забудет.*

*С ребёнком можно заниматься дома самостоятельно, а можно нанять специалиста или записать в детский развивающий центр. Учитывая его возрастные особенности, нужно постараться обеспечить максимальное развитие его интеллектуальных способностей. Так он будет готов к школе на все 100%, будет успешен и избежит стресса. Параллельно не забывайте заботиться о его полноценном физическом развитии.*

***Родителям на заметку.****Обратите внимание, что в 4-5 лет все недостатки воспитания у ребенка постепенно укореняются и переходят в негативные и уже, к сожалению, устойчивые черты характера, исправить которые в будущем сможет разве что психотерапевт. Не упустите из внимания данную особенность.*

**Режим и питание ребенка в 5 лет**

Для нормального роста и развития ребенку в пять лет нужно правильно питаться. Его стол полностью отвечает столу взрослых. Если вы сами придерживаетесь правил здорового питания, можете не готовить малышу отдельные блюда. Следите, чтобы он не ел слишком много жареного, копченостей. Не следует поощрять перекусы, лучше всего, когда ребенок ест 4 раза в день и в одно и то же время. Пятилетние дети очень любят сладости. У родителей возникает вопрос, можно ли давать их малышу и как часто. Вот список продуктов, которые желательно исключить из детского меню:

• Леденцы, которые содержат много сахара и красители. Они вызывают кариес и проблемы с желудком.

• Шоколад. В нем много веществ, которые возбуждают нервную систему

• Чипсы и сухарики, содержащие вредные жиры, соль и приправы.

• Газированные напитки, в которых много сахара, консервантов, ароматизаторов и красителей.

Вот что лучше всего покупать ребенку:

• Халва. В ней немного сахара, зато есть полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для развития нервной системы, и ряд витаминов.

• Белый шоколад. Содержит молоко и масло какао, не вызывает возбуждения нервной системы.

• Зефир состоит из сахара, фруктового желе, пектина и яичных белков. Положительно влияет на обмен веществ.

• Мед, ягодки, сухофрукты – содержат витамины, регулируют работу кишечника.

Через год дошкольник станет школьником, потому так важно уже сейчас приучать его к режиму. Дети должны вовремя ложится спать, не позднее девяти часов вечера. Утро начните с гигиенических процедур и полноценного завтрака. Желательно, чтобы просыпался, умывался и ел малыш в одно и то де время. Затем нужно уделить время занятиям и утренней зарядке. Уроки и дальше должны проходить в форме игры, но следует тренировать усидчивость и внимательность дошкольника. После занятий обязательно с ребенком гулять. Многие дети к пяти годам днем уже не спят. Но если ваш малыш любит вздремнуть после обеда, это не отклонение от нормы. Просто его нервная система требует больше отдыха. Вечерние занятия не должны быть такими интенсивными, как утренние. Просто поиграйте с ребенком в игры или прочитайте сказку.

**Советы родителям**

Учитывая все выше перечисленные особенности развития ребёнка 4-5 лет, родители смогут извлечь из них максимальную пользу, чтобы воспитать полноценную личность и качественно подготовить малыша к школе. Психологи и педагоги советуют в этом возрасте построить отношения со своим малышом следующим образом.

1. Запретов, правил и законов не должно быть очень много: в силу своих психических возрастных особенностей ребёнок не сможет выполнять их все. Напротив, если их будет запредельное количество, приготовьтесь к войне: малыш устроит протест.
2. Сдержанно реагируйте на справедливую обиду и гнев ребёнка.
3. Рассказывайте ему о своих чувствах, переживаниях. Так он будет лучше понимать вас и окружающих людей.
4. Разбирайте с ним особенности и детали любых сложных этических ситуаций, в которые он попадает во дворе и в детском саду.
5. Не перегружайте его совесть. Не нужно постоянно говорить ему об его ошибках: появится уничтожающее чувство вины, страх, мстительность, пассивность.
6. Ребёнку 5 лет не нужно рассказывать страшные истории, показывать ужастики, рассуждать о смерти и болезнях.
7. Интересуйтесь творческими особенностями и успехами своего малыша. Но не критикуйте.
8. Разрешайте ему как можно больше играть со своими сверстниками.
9. Отвечайте на любые вопросы, интересуйтесь его мнением. Подскажите способы самостоятельного поиска информации.
10. Играйте с ним дома.
11. Читайте книги.
12. Закрепляйте любые полученные знания.

Те родители, которые заботятся о становлении полноценной личности ребёнка, должны иметь в виду все выше перечисленные возрастные особенности развития детей 5 лет: они являются ориентиром. Зная о них, гораздо легче направить малыша в нужное русло, разобраться в его внутреннем мире, помочь справиться с теми трудностями, которыми чреват данный период. Такая политика позволит качественно подготовить дошкольника к предстоящей учёбе в школе и облегчить социальную адаптацию.