

## Консультация для родителей

### «Что должен уметь ребенок в 5 лет»

Пятилеток не нужно уговаривать пойти на прогулку, побегать или попрыгать. В этом возрасте они полны энергии и много играют. Что еще должен уметь ребенок в 5 лет?



В 5 лет начинается важный этап развития ребенка. Он уже не малыш, но еще и не школьник. Пятилетний возраст называют базовым, потому что именно в это время закладываются основные черты характера. Взглянув на ребенка, можно предположить, каким он будет во взрослой жизни.

Старший дошкольный период характеризуется жадой познания окружающего мира, активным мышлением и более устойчивым вниманием. Такие особенности открывают перед детьми новые возможности в развитии. Расскажем, что должен уметь ребенок в 5 лет и как помочь ему развить необходимые навыки.

### Полезная информация о пятилетних мальчиках и девочках

Отличие девочек от мальчиков

Дети понимают принадлежность к определенному полу и идентифицируют себя со взрослыми по тому же принципу. Девочки с удовольствием помогают маме, мальчики — папе

Осознание собственного «Я»

Малыш начинает вести себя как взрослый,

порой отстаивая  
собственное мнение

Дневной сон

Девочки и мальчики,  
которые посещают детский  
сад, спят днем

Работа в коллективе

Взаимодействие с  
другими детьми  
происходит во время  
прогулок на игровой  
площадке или в детском  
саду

Ролевые игры

Дети 5 лет посещают  
детский сад и активно  
пользуются игрушками. В  
своих играх они  
воспроизводят бытовые  
сцены, подражая взрослым

«Почемучки»

5 лет — возраст  
непрекращающихся  
вопросов. Связано это с  
жаждой познания  
окружающего мира

### Физическое развитие ребенка в 5 лет

Интенсивный рост мышечной массы влияет на физическое развитие — движения и координация становятся более точными. Пятилетки активны, хорошо держат равновесие и с легкостью могут научиться кататься на двухколесном велосипеде, роликах.

### Сколько весит ребенок в 5 лет

После 2 лет средняя прибавка в весе за год составляет 2-3 кг. Норма для пятилетнего мальчика — 16,3-23 кг. Для девочки оптимальными считаются значения — 15,9-23,3 кг.

### Какой рост у ребенка в 5 лет

Начиная с четвертого года жизни, прибавка составляет 4-5 см в год. Средний показатель для мальчиков 5 лет — 110,3-115,5, для девочек — 109,6-114,6 см.

## Психическое и интеллектуальное развитие ребенка в 5 лет

Как бы ни хотелось родителям научить малыша всему пораньше, делать этого не стоит. Ребенок не в состоянии сразу проанализировать избыточное количество информации об окружающем мире, поэтому усваивает ее хаотично. Это прямым образом сказывается на эмоциональном состоянии малыша — у него повышается тревожность. Чтобы не совершать ошибок, остановимся подробно на психических возможностях пятилеток.

### Что должен уметь делать ребенок 5-ти лет:

- самостоятельно себя обслуживать;
- удерживать внимание на задании в течение 15-20 минут;
- считать до 5 и обратно;
- измерять и сравнивать предметы, прикладывая их друг к другу;
- самостоятельно собирать пазлы и фигуры из конструктора;
- решать несложные задачи: построение по схеме, прохождение лабиринтов;
- находить различия и сходства предметов;
- заполнять цветом рисунок, не выходя за контуры;
- придумывать небольшие сказки на заданные темы;
- строить простые распространенные и сложные предложения, выражая свои мысли;
- поддерживать диалог.

## Социальное развитие ребенка в 5 лет

Пятилетки уже умеют держать под контролем свои эмоции, давать оценку поступкам, сдерживать импульсивные желания.

### Общение

Коммуникация между детьми становится менее ситуативной. Девочки и мальчики с удовольствием рассказывают, что с ними произошло, внимательно слушают друг друга, эмоционально воспринимают услышанное, сопереживают.

### Игровая деятельность

Во время игр внимание заостряется на совместном обсуждении правил, распределении обязанностей. По ходу занятий дети пытаются контролировать действия друг друга. При недопонимании напоминают участникам о правилах. Решают проблемы совместно, согласованно.

## Речевое развитие ребенка в 5 лет

Дети этого возраста правильно произносят звуки. Сравнивая свою речь со взрослой, ребенок способен обнаружить личные речевые недостатки.

## Интонационная выразительность

Пятилетки умеют подбирать по ситуации и использовать средства интонационной выразительности. Например, произносить слова и предложения задорно или грустно. Могут регулировать громкость голоса и темп речи.

## Словарный запас

К указанному периоду в арсенале ребенка — 3-3,5 тыс. слов, которые он активно использует. В речи дети применяют обороты, значение которых не всегда понимают. Чтобы словарный запас пополнялся, родителям необходимо регулярно проводить время с сыном или дочерью и общаться с ними связной и грамотной речью.



## Здоровье ребенка в 5 лет

### Режим дня

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и формируются привычки правильного образа жизни. Важно приучать ребенка к режиму: просыпаться и ложиться в одно и то же время, завтракать, обедать и ужинать по распорядку. Сон должен занимать 10-11 часов, а физическая активность — не менее 180 минут в сутки. В этом возрасте детей часто записывают в спортивные секции — на плавание, гимнастику, футбол, борьбу.

### Режим питания

Пятилетка должен питаться 4-5 раз в день. Завтракать рекомендуется через 45 минут после пробуждения, а ужинать — за 1,5 часа до сна. Беспорядочные перекусы в виде печенья и конфет в неположенное время не приносят никакой пользы.

Рацион должен быть разнообразным, а блюда — питательными. Активный ребенок тратит много энергии в течение дня, поэтому ее нужно

восполнять белками, жирами, углеводами, минеральными солями и витаминами, а также пить достаточно воды.

### Гигиена

Для профилактики различных заболеваний следует соблюдать правила гигиены. К 5 годам многие навыки у ребенка уже сформированы: чистка зубов, мытье рук, лица и тела.

Итак, к 5 годам здоровый ребенок обладает развитой крупной моторикой, что дает ему возможность заниматься различными видами спорта. Он обладает прекрасным воображением, развитым мышлением, речью, эмоциональной памятью, умением концентрировать внимание на достаточно длительное время. В пятилетнем возрасте ребенок воспринимает себя как личность и учится взаимодействовать со сверстниками.