

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 30»

Особенности физического развития

Детей 3-7 лет

(консультация для педагогов и родителей)

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
И. Н. Мареева

Щекино, 2020 г.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В 3-4 ГОДА

В возрасте 3-4 лет дети очень подвижные и активные. Идет перестройка организма. Это уже не малыши, но еще и не взрослые. В это время врачи отмечают физическое развитие детей 3-4 лет: быстрый рост и потерю жировой массы.

Малыш становится более выносливым. Сейчас можно вводить физкультуру и спортивные занятия – детям это пойдет только на пользу. Дайте им возможность выплеснуть энергию на игровой площадке.

ПРАВИЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Под правильным физическим развитием малыша подразумевается соответствие антропометрических норм возрасту. В возрасте 3-5 лет дети снова вступают в фазу активного роста, прибавляют так же, как в первый год жизни. К 3 годам малыш уже уверенно бегают, может менять направление движения.

Сейчас детям просто необходима физическая активность, и оставлять их без движения вредно. Идет укрепление сосудов всего тела, налаживание работы сердца, развитие дыхательной системы.

К 4 годам это уже «маленький взрослый». Пропадает детская пухлость – малыш выглядит пропорциональным. Сейчас он может потерять несколько килограммов, так как постоянно находится в движении. Если в это время ограничивать его двигательную активность, не давать выхода энергии, то физическое развитие детей 3-4 лет не сможет проходить правильно. У детей, ограниченных в двигательной активности, наступают эндокринные проблемы, снижается насыщение крови кислородом.

Пока что рост и вес девочек и мальчиков примерно одинаковый. Их развитие проходит по одному принципу: они активные, жизнерадостные, любят совместные игры. Занятия физической культурой проводятся для девочек и мальчиков совместно, нагрузка одинаковая.

Что умеет ребенок 3-4 лет?

У малышек 3-4 лет внушительный набор возможностей. Конечно, при условии, что они занимаются физической культурой. Без нее физическое развитие может проходить замедленно. Если малыш посещает физическое развитие детей 3-4 лет детский садик, то у него есть простые уроки физкультуры. Кроме того, рекомендовано утром делать небольшую зарядку, это помогает проснуться и быть в форме.

У детей внимание на упражнениях удерживается 10-15 минут, не больше. Потом преподаватель физкультуры делает игровую паузу. Игры выбираются активные, полные движений. Игра привлекает, конечно, больше, чем рутинные упражнения. В этом возрасте для детей игровая физкультура будет лучшим выбором.

Итак, что же умеют дети 3-4 лет:

- ходят на носочках и пятках, могут делать большие и маленькие шаги;
- ходят и бегают, но непродолжительное время;

- прыгают на месте, совершают прыжки вперед или назад;
- могут бросить и поймать мяч;
- любят общую физическую активность;
- могут контролировать свое тело, удерживать равновесие.

Это не так мало, если учесть, что правильно ходить ребенок начал всего полтора года назад. К 4 годам появляется полное владение своим телом, малыш становится выносливее.

Занятия физкультурой

Важно правильно организовать физическое развитие детей. Для этого физические нагрузки должны быть регулярными и дозированными. В детском садике будут игры, физкультура, разные веселые соревнования. Затем малыш идет в школу, где занятия продолжатся, но будут уже физкультура серьезнее. С 4 лет можно отдавать ребенка в спортивную секцию – посещать ее рекомендуется не чаще 2 раз в неделю по 1-1,5 часа. Этой нагрузки вполне достаточно для таких маленьких детей.

В возрасте 4 лет почти все профессиональные спортивные секции начинают набор. У многих детей уже к 3-4 годам отмечают хорошие физические данные для занятия спортом, например гимнастикой. Родителям нужно понимать, что это уже путь в серьезный спорт. Необходимо очень хорошо подумать, ведь теперь жизнь малыша будет постоянно связана с этим.

Физкультура дома

Самые простые уроки физкультуры с ребенком можно проводить дома или на площадке. Заниматься нужно 10-15 минут. Лучше всего делать это зимой в проветренном помещении, а летом – на улице.

Схема занятий для детей 3-4 лет будет следующей:

- Бег – 200-300 метров. Не стоит задавать малышу быстрый темп. Если нужен отдых, дайте ему передохнуть 2-5 минут.
- Ходьба на носочках и пятках – 150 метров. физическое развитие детей 3 4 лет
- Прыжки на одной и двух ногах. По 10 повторений.
- Приседания – 5 повторений.
- На площадке – лазанье по лесенке, висы на вытянутых руках.
- Упражнения с обручем. Поднятие обруча на вытянутых руках.
- Упражнения дома на коврике: лодочка, перекачивания, растяжка.

Время от времени повышайте нагрузку, но не чаще, чем 1 раз в 2-3 месяца. Добавляйте другие простые упражнения. К 5-6 годам малыш уже может пробежать трусцой около 500 метров без остановки.

Не нужно сильно перенапрягать ребенка. Нельзя заниматься во время болезней, кроме того, необходим перерыв на 1-2 недели после полного выздоровления. В этот период организм усиленно работает над своим восстановлением, и ему не нужна дополнительная нагрузка. После болезни лучше начинать с пеших прогулок на 1-2 километра.

Физическое развитие малышей 4 лет отличается от 5-летних. Давайте рассмотрим оба возраста, чтобы увидеть прогресс ребенка всего за 1 год.

Итак, что ребенок умеет в 4 года:

- хорошо бегает, но все еще имеет проблемы с координацией;
- выполняет некоторые простые гимнастические упражнения: преодоление препятствий, мостик, стойка на одной ноге...;
- может пробежать до 150 метров;
- прыгает вперед и назад, может сделать 5-6 прыжков вперед подряд;
- умеет лазить по шведской стенке, правда, ручки еще слабые;
- делает кувырок вперед.

Прошел всего один год – малышу теперь 5 лет. Что он умеет:

- бежит уже 200-250 метров без остановки, на бегу может перепрыгнуть через небольшое препятствие;
- движения более уверенные, ребенок реже падает;
- развивается равновесие – кроха может пройти по бревну;
- прыгает через скакалку, крутит обруч;
- любит упражнения на шведской стенке: может часами лазить, спрыгивать.

Физическое развитие детей 5-6 лет

-Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

-Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см),

-Метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском;

-Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

-Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

-Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

-Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

-Плавать произвольно.

-Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

-Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Физическое развитие 6-7 лет

- Хорошо сохранять равновесие, идя по бревну или скамейке
- Бегать по пересеченной местности
- Прыгать на одной ноге и на двух
- Перепрыгивать через 2-3 предмета
- Хорошо владеть мячом, бросать в цель мяч, кольца
- Уверенно лазать по гимнастической стенке, висячей лесенке, канату
- Прыжки: в высоту с разбега – 40 см, в длину с места – 80 см, с разбега в длину – 100 см.