

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 бежит, 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 малышей 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 физкультурасерьезнее. 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.