

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В 3-4 ГОДА

В этой статье:

- Правильное физическое развитие
- Что умеет ребенок 3-4 лет?
- Занятия физкультурой

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 быстрый рост и потерю жировой массы.*

Упрашивать малыша пойти поиграть не придется, ведь активные игры, беготня сейчас привлекают их больше всего. 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 бегаёт, может менять направление движения.

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 развитие организма 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 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 необходимо сделать 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 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.

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:*

1. Бег – 200-300 метров. Не стоит задавать малышу быстрый темп. Если нужен отдых, дайте ему передохнуть 2-5 минут.
2. Ходьба на носочках и пятках – 150 метров.
3. Прыжки на одной и двух ногах. По 10 повторений.
4. Приседания – 5 повторений.

5. На площадке – лазанье по лесенке, висы на вытянутых руках.
6. Упражнения с обручем. Поднятие обруча на вытянутых руках.
7. 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.

Физкультурные занятия



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Дыхательная гимнастика



пальчиковая гимнастика



утренняя гимнастика



физические упражнения после дневного сна



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ

