

## Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет.

Малыш, благополучно переживший кризис трёхлетнего возраста, переходит в новый этап своей жизни, отличающийся относительным затишьем. Несмотря на это, расслабляться родителям не нужно.



Большое значение имеют возрастные особенности детей 4-5 лет в плане физического развития. Родители должны ориентироваться на показатели нормы, чтобы вовремя заметить отклонения и исправить их, если это возможно.

1. В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек – 99,7 см. Весят мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки – 14-18 кг. Средняя прибавка в весе – 1,5-2 кг в год, а в росте – 5-7 см. Некоторые особенности развития могут быть связаны с наследственностью. Если показатель роста или веса ребёнка имеет значительное отклонение от нормы, необходимо проконсультироваться у педиатра и эндокринолога. Причины отклонений могут крыться в неправильном обмене веществ, нарушении гормонального фона, сидячем образе жизни и недостаточной физической нагрузке, плохо сбалансированном питании.
2. В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.
3. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 4-5 лет мгновенно устаёт. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха.
4. Возрастает потребность организма в кислороде. Особенность дыхательной системы заключается в том, что брюшной тип заменяется грудным. Увеличивается ёмкость лёгких.
5. Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности.
6. Ещё одна физическая особенность этого возраста: хрусталик глаза отличается плоской формой — поэтому отмечается развитие дальновзоркости.

7. Барабанная перепонка в этом возрасте нежна и легкоранима. Отсюда — особая чувствительность к шуму.
8. Нервные процессы далеки от совершенства. Процесс возбуждения преобладает, так что в моменты обиды не избежать бурных эмоциональных реакций и демонстративного несоблюдения правил поведения.
9. Условное торможение формируется с трудом. Поэтому, что-то один раз запретив ребёнку, не нужно ждать, что это отпечатается в его памяти навсегда. Чтобы он усвоил до конца тот или иной запрет, необходимо его постоянно закреплять с ним.

Таковы особенности развития детей 4-5 лет в плане физиологии. Они помогают родителям понять многие процессы, происходящие в маленьком организме. Нужно знать, что принесёт пользу малышу, а какие занятия и воспитательные меры окажутся не только пустыми, но даже вредными.

### **Особенности физического развития детей.**

Малыш четырех лет полон энергии. Ему нужно постоянно чем-то заниматься. Общие физические возможности детей в 4-5 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Движение им по-прежнему необходимо. Моторика активно развивается. Ребёнок становится ловким и быстрым.

Малыш в 4 года уверенно бежит, редко падает. Играя в «догонялки», он может уворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно. Чтобы потренировать малыша, можно разложить на асфальте верёвку и предложить ему походить по ней, дальше можно тренироваться на бревне.

Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой малыш, которому 4 года, работать ещё не может.

### ***Предполагаемые результаты умений у детей 4-5 лет:***

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь

внимание взрослого в случае недомогания.

- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп
- (быстрый, умеренный, медленный);
- Бегает непрерывно 1-1,5 мин.
- Пробегает быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами.
- Пробегает, как можно быстрее 30 м (примерно за 9,5 - 8,5с).
- Ходит и бегаёт по горизонтальной и наклонной доске, бревну (высота 35см, ширина 15см).
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Стоит на одной ноге (10 секунд), ходит на полупальцах.
- Подпрыгивает, поворачиваясь кругом; прыгает ноги вместе - ноги врозь.
- Прыгает в длину с места на расстояние 60 - 70 см.
- Перепрыгивает через камешки, палки, кубики и другие невысокие (5-10 см) предметы.
- Выполняет 2-3 раза по 20 - 30 прыжков с небольшими перерывами.
- Бросает мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее 3,5 - 6,5 м).
- Попадает мячом в вертикальную цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5 – 2 м.; в горизонтальную цель с расстояния 2 - 2,5 м правой и левой рукой.
- Ловит мяч с расстояния до 1,5 м;
- Бросает мяч вверх и ловит (3-4 раза подряд); ловит мяч, отскочивший от земли.
- Отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд.
- Ребенок умеет ползать разными способами на четвереньках (на ладонях и коленях; на стопах и ладонях).
- поднимается по шведской стенке до 2м, не пропуская реек; перелезает с одного пролета на другой.
- Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на дистанцию 500 м, выполняет поворот переступанием, входит на горку.
- Катается на двухколесном велосипеде.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую сторону.
- Придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения.

Именно начиная с этого возраста, ребёнку нужно объяснить, что такое здоровый образ жизни. Необходимо ежедневно заниматься физическим развитием своего ребенка – придумывать и играть в подвижные игры, приучать его к зарядке. Зарядка может состоять из комплекса простейших упражнений на разгибание и сгибание конечностей, повороты и приседания. Она не только оказывает положительное влияние на

физическое состояние малыша, его иммунную систему, но и приучает к дисциплине и порядку.

Лёгкая гимнастика, режим дня, постоянные прогулки, правильное питание помогут маленькому человечку соответствовать физическому развитию своих сверстников.