

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ



Ребенку 3 года. Закончился ясельный период жизни, малыш вступил в дошкольный возраст. Какие изменения ждут его в ближайший год в физическом плане? Младший дошкольный возраст (3-4 года) - новый этап в жизни ребенка. Кроха хорошо бегаёт, прыгает, лазает, пытается играть в групповые игры. После 3-х лет набор веса и роста происходит незаметно для родителей. За 12 месяцев большинство детей потяжелеет на 1-2 кг и подрастут на 3-7 см. Мальчики, ранее показывающие скачкообразное прибавление длины и веса, переходят на более плавные изменения этих показателей. К 4-м годам многие девочки догонят по весу и росту сверстников мальчиков. С 4-х лет представительницы женского пола начнут расти быстрее будущих мужчин. Набор веса и роста ребенка - индивидуальный показатель, в большей степени опирающийся на генетику, особенности питания и физическую активность ребенка. Резкое снижение и прибавление показателей роста и веса должны вызывать у вас волнение, если явно заметна значительная разница между значениями. Если вы заметили, что на фоне быстрого набора веса, малыш практически не вырос, у него появились складки на руках, животе, ему тяжело двигаться и он отказывается часто бегать необходимо обратиться к участковому педиатру для проведения дополнительного осмотра, возможно обследования.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

В 3-4 года ребенок хорошо овладевает основными двигательными навыками. Он хорошо умеет бегать. При необходимости может ускорять или замедлять темп, огибать препятствия, резко менять направление движения; прыгать.

Крохе уже удастся прыгать вверх, вперед или в стороны. Сохранять равновесие: поднимаясь по наклонной доске, прогуливаясь по бордюру, стоять на 1 ноге в течение нескольких минут. В норме, если находясь в таком положении кроха расставляет руки и немного шатается. Умение стоять прямо на одной ноге, не прибегая к балансировке, появится ближе к 6-ти годам. Перепрыгивать небольшие препятствия: малыш может перепрыгнуть палочку, лежащую на земле, держа ноги вместе, перескочить через небольшой стульчик, перенося ноги поочередно. Лазать по спортивной стенке, удерживать свое тело, зацепившись руками за перекладину. Использовать разные приемы, играя в мяч: ловить двумя руками, кидать 1 или 2 руками, кидать вперед, назад, через голову, влево, вправо, вверх. Ходить на носочках, пяточках; по заданию выполнять разные виды шагов: широкие, приставные, высоко поднимая колени, семенящий; ходить задом наперед. Самостоятельно подниматься и спускаться по лестнице. Ваш малыш без проблем справляется со всем этим в свои 3-4 года? Тогда можете быть уверены: особенности его физического развития не отклоняются от нормальных показателей. Если же у него ещё не всё получается, отчаиваться не стоит. Нужно лишь немного позаниматься с ним дополнительно, чтобы всё встало на свои места.



ФИЗКУЛЬТУРА ДОМА



Самые простые уроки физкультуры с ребенком можно проводить дома или на площадке. Время для занятий- 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.
- 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. 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.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!