

## Консультация для родителей. Физическое развитие детей 3–4 лет.

### Особенности физического развития детей 3-4 лет

В современном мире стало модно быть **физически развитым человеком**. Это в первую очередь для здоровья полезно, что уж говорить о возможностях в будущем! Но **физическое развитие** человека начинается не на определённой возрастной тапе, а с самого рождения. В первую очередь любые **физические** упражнения и нагрузки начинаются в домашних условиях. И это правильно.

А бывает и так, что помимо физкультуры в детском саду, **родитель** отдаёт предпочтение **физическому развитию ребёнка**, в любое свободное время. И это тоже правильно. Но насколько хорошо вы знаете организм своего малыша? Как правильно дать нагрузку ребёнку, чтобы не навредить ему, чтобы и вовсе не отбить желание к подвижному образу жизни?

В данной **консультации** я бы хотела Вас познакомить с основными особенностями **физического развития** ребёнка на определённом возрастном этапе. Рассказать о «*внутреннем строении организма*» и о тех способностях, которыми ребёнок должен обладать в данном возрасте.

Средний рост мальчиков в 4 года =99,3см, а девочек= 98,7см. Средний вес мальчиков 4 года жизни= 16,1кг, девочек=15,8кг.

Опорно-двигательный аппарат.

- Скелет дошкольника отличается гибкостью и эластичностью.
- Средняя затрата калорий в день у ребёнка 4 года жизни составляет 1000-1600 калорий
- **Физиологические** изгибы позвоночника неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий (пр.: частая лепка из жесткого пластилина приводит к деформации суставов пальцев)
- Отрицательно влияет на ОДА излишний вес ребёнка
- Неправильные позы (*сведение плеч, наклон одного плеча, сильное опускание головы*) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что отрицательно скажется на кровообращении и дыхании
- При занятиях **физическими** упражнениями используем разнообразные исходные положения-сидя, лёжа, на спине, на животе. Исходное положение «*ноги вместе*»- неустойчива и нецелесообразна. Не используем статические позы.
- В этом возрасте крупная мускулатура преобладает над мелкой

Органы дыхания.

- В данном возрасте преобладает брюшной тип дыхания. Узкие просветы трахеи, бронхов

и т. д.,

- Нежная слизистая оболочка

- В данном возрасте ребёнок не может регулировать дыхание и согласовывать его с движением

- Необходимо учить ребёнка дышать носом и без задержки

- Если ребёнок во время бега или прыжков начал дышать через рот, это сигнал к снижению дозировки

- Для малышей полезны игры требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, лёгкими бумажными изделиями

Сердечно-сосудистая система.

- Сердечно-сосудистая система работает лучше органов дыхания на данном возрастном этапе, но сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок

- Внешние признаки утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица, нарушение координации движений

Высшая нервная деятельность.

- Внимание **детей** 3-4 лет легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса

- Двигательные умения у **детей** не прочные и требуют многократных повторений

3года

- хорошо бегают

- легко изменяет скорость, направление и характер движения

- хорошо ходит по прямой линии

- балансирует на одной ноге

- умело ловит брошенный ему мяч

- бросает мяч

- встает из положения лёжа не раскачиваясь

- взбирается и опускается по веревочной лестнице

- одновременно действует руками и ногами
- неплохо ориентируется в пространстве
- касается пальцем руки кончика носа закрытыми глазами

4 года

- легко удерживает равновесие при ходьбе и беге
- во время бега свободно заворачивает за угол, останавливается, меняет направление
- может чередовать бег с прыжками
- может стоять на одной ноге 4-8 сек.
- неуклюже подпрыгивает на одной ноге
- чувствует ритм, марширует под счёт
- поднимается по висячей лестнице, меняя ноги
- перепрыгивает через препятствие высотой до 35см.
- делает 3 прыжка вперёд
- умеет делать кувырок вперёд
- может простоять на одной ноге в течении 10сек.
- умеет ходить задом наперёд
- одинаково уверенно прыгает на правой и на левой ноге

При выполнении какого-либо **физического упражнения**, изначально делайте его 2-3 раза вместе с ребёнком, затем следите, как малыш выполняет его без вас. Это приучит ребёнка к самостоятельности и сформирует в нём осознанность действий!