

ШПАРГАЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**ПОНЯТИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

(методические материалы)

Екатеринбург

3 года

К трем годам вес ребенка колеблется в пределах 14-14,5 кг, рост 93,0-94,0см. Крепнет весь организм, развивается нервная система, совершенствуется двигательный аппарат.

Активные движения ребенка в этот период составляют 60% бодрствования. Дети уже могут сдерживать свои желания и действия (первичные произвольные волевые усилия), но на короткое время, так как они быстро утомляются от однообразных движений и легко возбуждаются.

Третий год жизни – существенный этап в развитии ребенка.

Для этого характерно:

1 Активная направленность на выполнение движений без помощи взрослого;

2 Дальнейшее развитие наглядно-действенного мышления и появление элементарных речевых суждений об окружающем;

3 Образование новых форм отношений между детьми, постепенный переход от одиночных игр и игр рядом к простейшим формам совместной игровой деятельности. Большое место начинает занимать сюжетная игра, в которой дети берут на себя определенную роль.

Под влиянием объяснений взрослого и на основании своего опыта происходят изменения в умственном развитии: ребенок начинает сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними, обобщать их по сходным признакам.

4 года

1. В этот период в физическом развитии ребенка следует учитывать следующие особенности. Показывая движения, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц, в том числе и мышц туловища, должны выполняться детьми медленнее, чем движения руками или ногами. В выполнение упражнений вносить как можно больше игровых элементов. Использовать четверостишия, игровые ситуации, имитирующие действия животных.
2. Дыхательные упражнения разнообразятся имитированием полета птиц, плавания, потягушками.
3. Осваиваются такие упражнения, как наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.
4. Приучать детей выполнять движения в соответствии с показом сохранять правильное положение тела, соблюдать правильное направление.
5. Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях (физкультурные развлечения) эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться, проявлять активность в самостоятельной деятельности, использовать двигательные действия в играх с взрослыми и сверстниками.
6. Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте, отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимание к окружающим.

5 лет

В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие организма ребенка. Дети могут систематически заниматься не только физической культурой, но и спортом.

В этот период в физическом воспитании учитываются следующие особенности:

1. На занятиях по Ф.К. надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения.
2. В комплексе для пятилетнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения для мышц ног, рук, туловища, а также упражнения на внимание и координацию движений.
3. Большое значение уделяется развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.
4. При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умение выполнять правила, ответственно выполнять порученную роль, развивать сообразительность.
5. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности, выполнять двигательные действия по собственной инициативе.

6 лет

У ребят в этом периоде повышается выносливость, улучшается координация движений. Они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч, легко и ритмично бегают.

В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке.

Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими физическими упражнениями.

В шести летнем возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно – двигательного аппарата.

Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

