

Каким должно быть физическое развитие детей 3-4 лет в соответствии с возрастными нормами? Родителям полезно об этом знать, чтобы вовремя заметить отклонения и исправить их по мере возможности. От этих показателей во многом зависит социальная адаптация ребёнка и его успешность в обучении. Анатомо-физиологические возрастные особенности, характерные для данного возраста, диктуют определённые виды занятий и упражнений, от которых зависят навыки, умения и знания малышей по физической культуре.

Особенности



Врачи называют следующие особенности физического развития детей 3-4 лет, которые соответствуют нормам:

1. Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.
2. За два года все эти параметры, естественно, изменяются. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 55 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные.
3. Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.
4. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.
5. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше,

чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

6. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.
7. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.
8. Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое (о возрастных особенностях развития ребёнка, можно прочесть [здесь](#)).
9. Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Навыки, умения, знания



Перечисленные выше анатомо-физиологические возрастные особенности ребёнка в 3-4 года заметны чаще всего невооружённым глазом, так как касаются внешности. Или же они выявляются в ходе медицинских обследований и лабораторных анализов, если речь идёт о функционировании внутренних органов. В поведении же, на занятиях в детском саду, а особенно — в играх можно тоже увидеть, в норме ли его физическое развитие. В этом возрасте он должен:

- задействовать в играх обе руки;
- ходить на носочках;
- делать различные виды шагов: широкие и мелкие, приставные и в прискоке;
- ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно);
- ходить и бегать в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами);
- ходить и бегать, держась крепко за руки;
- прыгать на месте, продвигаясь либо вперёд, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия;
- достаточно точно бросать мяч в определённую цель, ловить его пока ещё только двумя руками;
- принимать активное участие в спортивных, танцевальных, игровых мероприятиях;
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- управлять телом — удерживать равновесие при ходьбе по наклонной поверхности;
- уверенно крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном);
- хорошо ходить спиной вперёд;
- подниматься и спускаться по лестнице, как взрослый, — чередуя ноги.

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.

Занятия



Разбираясь в особенностях физического развития детей 3-4 лет, можно грамотно организовать занятия с ними. Усиливая тренировки в одном месте и ослабляя напряжение в другом, можно добиться очень хороших результатов. С таким подходом к этому делу ваш ребёнок станет физически крепким и здоровым дошкольником. Вот какие упражнения окажутся весьма полезными в этом возрасте.

1. Чтобы совершенствовать движения пальцев и кистей, ребёнку требуется рисование, строительные и дидактические игры. Это — основы [развития мелкой моторики](#).
2. Овладеть собственным телом ребёнку помогают поднимания рук в стороны и вверх, повороты туловища и его покачивания.
3. Регулярное выполнение упражнений, требующих усиленного выдоха: разнообразные игры с пушинками или лёгкими изделиями из бумаги. Это способствует нормальному развитию дыхательной системы.
4. Бег трусцой (не более 500 м), бег на носочках. Вспомогательная игра — кто быстрее добегит.
5. Ходьба змейкой между различными предметами, на носочках.
6. Прыжки одновременно на двух ногах и попеременно на одной. Прыжки через предметы (их высота — не более 5 см). Вспомогательная игра — классики.
7. Приседания: не более 5 раз за 1 заход.
8. Для физического развития ребёнка очень важно равновесие. Поэтому его нужно заставлять ходить по прямой линии, приставляя пятки одной ноги к носкам другой. Вспомогательные игры — качели, карусель. При ходьбе по прямой линии можно давать ему предметы — стакан с водой или ложку с теннисным шариком.
9. Вис и качание на перекладине, кольцах, трапеции, турнике.
10. До 5 кувырков за день.

11. Очень важны для физического развития в 3-4 года упражнения на пресс.
Предлагайте малышу подтягивать ноги к туловищу во время виса на турнике.
12. Работайте с ребёнком над осанкой. Упражнения со спиной — кошечка и лодочка.
Можно попробовать ходить с книгой на голове.
13. Ползание между предметами и под ними высотой 50 см, по туннелю.
14. Гонять мяч по полю, ловить его двумя руками, пытаться играть в футбол, пробовать забивать в ворота, бросать его в цель (она должна быть пока только горизонтальной — учитывайте эту возрастную особенность физического развития детей 3-4 лет).
15. Катания на трёхколёсном велосипеде, самокате.

При регулярности таких занятий физическое развитие ребёнка в 3-4 года будет соответствовать нормам. Однако родителям необходимо учитывать здесь такой момент, как отсутствие противопоказаний для нагрузок подобного рода. Если малыш здоров, можете приступать к физкультуре хоть сегодня. При наличии же патологий и болезненных состояний необходима консультация врача. Нужно учитывать все особенности подобного рода занятий. Несколько полезных советов помогут сориентироваться.

Полезные советы



Чтобы не навредить собственному ребёнку, организуйте физические нагрузки для него грамотно, с учётом его возрастных особенностей 3-4 лет. Иначе можно замедлить развитие растущего организма.

1. Суставы пальцев у ребёнка в 3-4 года легко деформируются, если, например, он часто лепит из очень жёсткого пластилина. Следите за тем, чтобы подсобный материал был мягким и податливым.

2. Не должно быть неправильных поз: сведены плечи, опущено одно плечо, постоянно опущена вниз голова. Они могут стать для ребёнка привычными, что неизменно приводит к серьёзным нарушениям осанки. В дальнейшем это отрицательно скажется на развитии кровообращения и дыхания.
3. Для нормального физического развития органов дыхания учите ребёнка дышать носом.
4. Обеспечьте ребёнку в 3-4 года сон в 11-13 часов в сутки. На дневной сон из них приходится 1-1,5 часа.
5. Наполняйте день малыша физической активностью для его полноценного развития. Реализуйте его потребность в постоянном движении с помощью утренней зарядки, длительных прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, физкультурминуток и даже домашнего спортзала.
6. Обучайте его новым навыкам: езде на велосипеде, плаванию, игре в мяч. Это придаст ему уверенности, повысит самооценку.
7. Будьте аккуратны с правилами в играх: не используйте соревнования. Соблюдать правила в 3-4 года ребёнок способен, но только не проигрывать. Иначе физическое развитие будет проходить на фоне нервного стресса.
8. Сразу пролечивайте любые заболевания. Не забывайте про профилактику.

Чтобы физическое развитие ребёнка в 3-4 года соответствовало нормам, родители должны уделять его здоровью большое внимание. Постоянное посещение врачей, профилактика распространённых детских заболеваний, навыки здорового образа жизни, выполнение физических упражнений, закаливание — всё это играет здесь определённую роль. Только с учётом всех этих аспектов малыш будет формироваться правильно на фоне своих сверстников. Это положительно скажется на всей его дальнейшей жизни.

Консультация для родителей детей 3-4 лет

«Игровая гимнастика»

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Дополнительная оздоровительно – развивающая программа «Игровая гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

В основу "Игровой гимнастики» положена двигательнo- игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

Образовательные задачи:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие психологических процессов (память двигательная, слуховая, образная);
- развитие двигательных качеств (гибкость, координация, выносливость) и умений;
- развивать творческие способности;
- развивать мелкую моторику.

Воспитательные задачи.

- воспитывать нравственные качества (уважительное отношение к взрослым и к сверстникам).
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- учить видеть прекрасное.
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.
- развитие личностных качеств.

Основным содержанием «Игровой гимнастики» являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела, упражнения с предметами. Маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

Поточный или серийно-поточный методы упражнения являются обязательным условием эффективного воздействия упражнения на разные системы организма человека.

В содержание программы «Игровой гимнастики» входят так же следующие разделы:

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей, сказочных героев и т.д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой, стихотворной форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс «Игровой гимнастики» подчиняется определенному сюжету (например, «В гостях у игрушек», «Зимняя сказка», «В гостях у солнышка» и др.)

В свою очередь, каждое упражнение комплекса имеет название и выполняется под музыку. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и сказок. Подобранные музыкальное сопровождение способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

Возраст детей: 3-4 года (вторая младшая группа)

Продолжительность комплекса «Игровой гимнастики» составляет 15 – 20 мин.

Количество занятий: занятия проводятся 2 раза в месяц.

Структура занятия по «Игровой гимнастике».

I. Подготовительная часть

1. Введение в игровую ситуацию
2. Пальчиковая гимнастика.

II. Основная часть

Выполнение комплекса под музыку.

1. Упражнения в ходьбе, беге.
2. Дыхательная гимнастика
3. ОРУ:
 - упражнения стоя;
 - прыжки, бег на месте;
 - упражнения в партере;
 - упражнения на расслабление;
4. Подвижная игра или образно-игровые упражнения.

III. Заключительная часть

1. Игровой самомассаж или малоподвижная игра.

2. Подведение итогов занятия.

Темы занятий.

- | | |
|---------------------|--|
| 1. сентябрь-октябрь | « Я здоровье берегу, сам себе я помогу.» |
| 2. ноябрь-декабрь | « В готях у игрушек.» |
| 3. январь-февраль | « Зимний лес» |
| 4. март-апрель | « В гостях у солнышка» |
| 5. май | «Зачем носик малышам» |

Ожидаемые результаты

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
4. Приобщение к здоровому образу жизни.