

Физическое развитие детей 4-5 лет.

Физическое развитие ребёнка есть база для всего остального.

Особенности физического развития

Вашему ребенку и исполнилось 4 года. Раннее детство для него закончилось. Он вступил в дошкольный период. Это время характеризуется определенными особенностями в росте и развитии ребенка. По некоторым параметрам можно судить, насколько правильно идет развитие ребенка.

В возрасте 4-5 лет замедляется рост ребенка и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4-м годам может составить примерно 1-1,5 кг, а к 5-ти годам — до 2 кг в год.

От правильного физического развития у детей 4-5 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника).

Кроме того, необходимо внимательно следить, как ребенок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель (она не должна быть неровной или слишком мягкой).



Координация движений в 4 года уже достаточна для того, чтобы перепрыгнуть через небольшую канавку, но пройти по узкой скамеечке ему трудно.

Потренируйте его, нарисовав линию мелом на асфальте и предложив пройти по ней и не оступиться. Можно придумать игру — пройти по «мостику» через «огненную реку», победителя ждет сладкий приз. Вы увидите, что вскоре ребенок уже сможет пробежаться по этому «мостику». Для детей в 5 лет ходить по узкой доске, бревну совершенно несложно.

Одна из особенностей физического развития детей 4-5 лет – быстрая утомляемость. Мышцы ребенка еще недостаточно развиты для длительных физических упражнений, но ему вполне по силам пробежать расстояние до 100 м. Также можно поручать детям несложную домашнюю работу.

Пусть у него все получается хуже, чем у вас, зато он приобретает трудовые навыки, а заодно развивается физически.

Что должен уметь ребенок

Существует список двигательных навыков, показывающих степень развития ребенка к 4-5 годам. Среди обязательных для каждого ребенка умений можно выделить:

Бег. Все дети к 4-5 годам должны уметь бегать с разной скоростью, меняя направление, темп движения на ходу, преодолевая небольшие препятствия;

Прыжки. В норме к 4,5 годам ребенок должен уметь прыгать на 1 и 2 ногах, вперед, в стороны, на месте. Уметь перепрыгивать небольшие препятствия, держа ноги вместе или перескакивая, поочередно перенося ноги; удерживая равновесие.

Малыш должен уметь самостоятельно ходить по наклонной доске, бордюру.

Удерживать равновесие. Стоя на одной ноге в течение нескольких минут, допускается легкое пошатывание в разные стороны;

Лазать. С удовольствием подниматься по вертикальной лестнице, преодолевать “радугу”, спрыгивать с небольшой высоты, повиснув на перекладине;

Ловить и кидать мяч. Дети в 4-5 лет должны уметь ловить мяч 1 и 2 руками с разного расстояния. Кидать — из разного положения. Стоя, сидя, лежа, из-за головы. В разном направлении — вверх, в стороны, назад, вперед, между ног;

Хожения на разных частях стопы: на цыпочках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы;

Выполнять разные виды шагов: приставные, широкие, семенящие, с высоко поднятыми коленями, с прискоком. По просьбе взрослого чередовать виды шагов в заданной последовательности (2 широких шага, 3 семенящих, 1 с прискоком);

Ходить задом наперед, контролируя движение, повернув голову в бок; самостоятельно ходить по лестнице чередующимся шагом;



Игры с мячом для детей дома.

Подбрось, поймай, упасть не давай

Для игры нужен: большой мяч.

Взрослый и ребёнок встают в пару, перебрасывают друг другу мяч, вместе говорят слова: «Подбрось, поймай, упасть не давай. Стоп!»

После слова «стоп» тот, у кого оказался мяч, должен подбросить его, например, 3—5 раз. Если уронит, значит, проиграл и должен отдать мяч другому игроку. Выигрывает тот, кто меньшее количество, раз уронит мяч.

Поймай мяч. Для игры нужен: мяч.

Взрослый и ребёнок встают в пару, по считалке разыгрывают, кому бросать мяч. Тот, кто становится водящим, говорит: «Раз, два, три, мяч лови!» Затем бросает мяч вверх. Тот, кто поймает мяч, начинает игру заново.

Ямки. Для игры нужен: мяч.

Играть можно в любом месте. На улице для игры нужно вырыть ямки, а в помещении на расстоянии 2—3 м друг от друга можно расставить коробки. Ребёнку дают шарики, маленькие мячи и предлагают забросить их в ямки или коробки.

Мяч в домике живёт. Для игры нужны: мяч и круг - диаметром 1 м.

Ребёнок берёт мяч и встаёт в круг. Задача ребёнка — отбить мяч об пол 3—5 раз, не выходя с мячом из домика-круга. Можно использовать обруч.

Школа мяча. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

- Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками.
 - Ударять мяч о пол и ловить его то правой, то левой рукой.
 - Бросить мяч о стену, дать ему упасть на пол и отскочить, после чего ловить двумя руками.
 - Подбросить мяч двумя руками вверх, и не сходя с места, ловить его.
- Повторить, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной, по коленям.
- Ударить мяч о пол и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной.

Докати до стены. Из подручного материала образуется коридор длиной 3-4 м., шириной 30-50см так, чтобы он доходил до стены. Нужно так оттолкнуть мяч, чтобы он коснулся стены. Перед стеной можно поставить несколько кеглей и попробовать их сбить.

Мяч в ворота. Закатить мяч в неподвижную цель: в ворота из кубиков (40- 50 см шириной) на расстоянии 2-3 м, способом снизу.

Мяч в обруч. У ведущего в руках обруч (держит его вертикально), игрок стоит на расстоянии 2м. Бросать мяч лучше от плеча.

Мяч вокруг обруча. На полу лежит обруч диаметром 80-100см, необходимо вести мяч вокруг обруча, обивая его о пол правой и левой рукой.

Здоровья Вам и вашим детям.