

Консультация для родителей инструктора по физической культуре «Возрастные особенности детей четвертого года жизни»

Возраст от трех до четырех лет - очень важный этап в жизни ребенка, когда заканчивается период раннего детства и начинается дошкольное детство. Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. Именно в этом возрасте закладываются основы будущей личности, формируются задатки физического, нравственного и умственного развития малыша.

Показателями физического развития детей являются рост (рост по-прежнему остается главным показателем), вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, и уровень развития моторики, т.е. движений.

К трем годам эти показатели таковы: рост 96+4,3 см, вес 12,5+1 кг, окружность грудной клетки 51,7+1,9 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого. Причем, ростовые показатели мальчиков и девочек примерно одинаковы.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Ребенка утомляет длительное пребывание в статической позе, например, долгое стояние. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц, а мышечный тонус, т.е. их упругость еще недостаточный. Период 3—4 лет – один из узловых возрастов в развитии мышц. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, и такое строение мышц сохраняется вплоть до 6 лет. Становится понятно, почему так важны для малышей специальные физические упражнения,

Еще следует отметить, что в этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому нашим малышам легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину). Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх движения кисти и пальцев совершенствуются. Этому помогают и разнообразные пальчиковые игры и игры на мелкую моторику.

Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

О дыхании. У малышей преобладает брюшной тип дыхания, так как главной дыхательной мышцей является диафрагма. Особенности дыхательных путей (узкие просветы гортани, трахеи, бронхов, нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными

изделиями.

Сердечно-сосудистая система. Сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Деятельность центральной нервной системы.

У детей 3-4 лет очень неустойчиво внимание, оно легко нарушается при изменении обстановки. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Дети этого возраста легко утомляемы, часто наблюдается повышенная возбудимость. Таковы характерные возрастные особенности детей четвертого года жизни.

Правильному и своевременному развитию малышей в полной мере способствует система физического воспитания в детском саду, важное место в которой занимает непосредственно образовательная деятельность. Согласно образовательной программе в детском саду еженедельно проводятся физкультурные занятия - 2 раза в неделю в зале, и одно занятие на свежем воздухе, во время прогулки. На каждом занятии решаются три блока задач: образовательные, воспитательные и оздоровительные, Главная наша цель – сохранение и укрепление здоровья наших детей.

Подготовил инструктор по физ. культуре
Криворота И.С.