

*Здравствуйте, уважаемые родители!
Спасибо Вам, что остановили свой выбор на нашем
консультационном центре «Доверие».
Мы уверены, что Вы останетесь довольны нашим
сотрудничеством.*

*Предлагаю ознакомиться с информацией, которая
может оказаться для вас нужной и полезной.*

Периоды физического становления детей дошкольного возраста условно подразделяют:

Младенческий - с рождения до 12 месяцев;

Ранний - с 1 года до 3 лет;

Средний - с 3-6 лет;

Старший - с 6-9 лет.

Каждый из этих периодов подразумевает освоение определенного комплекса навыков, стимуляцию выработки умений и совершенствование уже изученных движений. Каждый ребенок индивидуален и переход между возрастными группами может происходить чуть раньше или позже. Оценка возможностей должна базироваться не столько на возрастных усредненных показателях, сколько на физическом состоянии организма крохи.

Физическое развитие у ребенка с 3 до 6 лет

К трем годам большинство детей уже достаточно хорошо владеют собственным телом. Физические нагрузки раннего периода способствуют развитию мышц. На первый план в среднем дошкольном возрасте выходит координация и умение держать равновесие. В этот период некоторые родители начинают подбирать для своих детей спортивные секции, другие усиленно обучают разнообразным видам игр с применением дополнительных средств: велосипед, самокат, лыжи и т. д. Педиатры считают оптимальным возрастом для посещения спортивных секций 4-5 лет. Именно к этому

периоду организм ребенка готов к дополнительным нагрузкам, кости приобретают достаточную прочность, сохраняя гибкость. Но отдав кроху на обучение к специалистам, не стоит полностью перекладывать на них заботу о физическом развитии ребенка. Игры и подвижный образ жизни должны сопровождать малыша на протяжении всего периода взросления, независимо от того, ходит он в секцию или нет. При достаточных нагрузках и внимании со стороны взрослых к 5 годам дети способны уже на многое: удерживать некоторое время свое тело в заданном положении; сохранять и быстро менять направление движения; выполнять движение, сохраняя амплитуду и темп; играя в мяч, ловить и уклоняться от него.

Скорость

В три года ребенок уже очень хорошо ходит и бегает, поэтому основным направлением развития в этот период становится увеличение скорости бега. Постепенно начинают применяться различные дополнительные движения, позволяющие на скорости манипулировать предметами, выполнять повороты и уклоны, не снижая скорости. Отдельным умением, на которое стоит обратить внимание в этом возрасте, является навык быстрой остановки во время бега. Очень важно научить кроху быстро останавливаться, чтобы избежать нежелательных столкновений, падений при неправильной группировке мышц. Формированию навыков остановки, уклонения от предметов, быстрой смены направления способствуют простые игры – догонялки, салки, прятки. С трех лет малыш начинает интересоваться общением со сверстниками, поэтому эти игры желательно проводить в кампании детей.

Сила

Подражая взрослым, уже в конце раннего периода дети начинают проявлять интерес к разнообразным действиям, связанным с поднятием предметов, их передвижением. Позвольте вашему малышу тренировать свои навыки в бытовых вопросах. Идя из магазина, предложите ему отдельный пакетик с продуктами, дайте возможность помочь вам передвинуть или

перенести стул или коробку с игрушками. В трехлетнем возрасте хорошо ввести упражнения на удержание собственного веса: подтягивания. Предложите крохе попробовать поднять собственный вес; «мостик». Выгибание тела из положения лежа, удерживая вес на руках и ногах; «березка». Лежа на спине поднять ноги как можно выше вверх, придерживая тело руками за спину.

Выносливость

Предлагая различные подвижные игры, длительные пешие прогулки, развлечения со спортивным инвентарем взрослые помогают тренировать выносливость. Это качество очень важно для посещения спортивных секций, активных занятий спортом, выработки и формирования игровых и физических навыков.

Ловкость

Средний дошкольный возраст предполагает усиленную работу по развитию мелкой и крупной моторики. Развитие уже имеющихся навыков и приобретение новых развивают общую ловкость ребенка, позволяя быстро, правильно, рационально находить вариант для решения поставленной задачи. Досконально изученные движения постепенно переходят в автоматический режим, позволяя ребенку совершать большое количество движений без дополнительных усилий.

Гибкость

Увеличение двигательных возможностей малыша в средний дошкольный период позволяют родителям вводить упражнения по развитию гибкости тела. Эта важная составляющая общей координации тела, позволяющая к 6-7 годам избавиться от неловких движений, привести малыша к плавным движениям, научить правильно входить в падения, предотвратить нежелательные последствия. Гибкость тела повышается через простые упражнения (наклоны, приседания) и занятия на гимнастических снарядах (фитбол, шведская стенка).

Равновесие

В 3-3,5 года хорошо начинать обучать навыку удержания равновесия. Научите кроху: ходить по бревну; стоять на одной ноге; поворачивать голову, корпус, поднимать руки, не отрывая стопы от пола.

Велосипед, ролики, коньки, лыжи С трех лет детям становятся доступны самые разные виды спортивного инвентаря. Хорошо, если ваш кроха освоит как можно больше в дошкольный период. Использование велосипеда, коньков, беговела, самоката: дает хорошую нагрузку на мышцы; развивает равновесие; тренирует выносливость; увеличивает ловкость; приносит удовольствие и радость. Позволяя своему ребенку осваивать множество разных видов двигательной активности, взрослые решают несколько задач дошкольного периода – формирование здорового крепкого организма, выработка иммунитета, развитие психоэмоциональной сферы ребенка.

Физическое развитие ребенка к 5-6 годам

Контролировать свои движения. Уметь побежать или остановиться по команде; Ловить мяч, стучать им об пол с последующим захватом; Удерживать равновесие в течение 15-20 секунд, стоя на одной ноге; Прыгать вверх и в стороны; Передвигаться по бревну; Кататься на велосипеде; 3-5 раз перепрыгнуть через скакалку; Застегивать и расстегивать пуговицы, молнии, застежки.

Физическое развитие ребенка 6-9 лет

6-9 лет – время больших изменений. В это время большинство детей начинает посещать школу, вступают в новую фазу своего развития. Полученный в дошкольный период спортивный опыт позволяет справляться с новыми вызовами, принимать новые условия жизни. Развитие организма к этому периоду переходит в спокойную стадию. До переходного возраста наблюдается резкий спад в скорости набора веса и роста. Снижается активность, малыш может некоторое время провести, сосредоточившись на заданиях. Движение детей 6-9 лет становятся плавными, ритмичными. Будущий школьник может преодолевать достаточно большее расстояние, выполнять полный комплекс упражнений на протяжении 30-40 минут. Тело

пропорциональное, двигательные навыки доведены до автоматизма. На первый план выходит работа по поддержанию высокого тонуса мышц на протяжении дня, контроль правильной осанки, постановки стоп.

ЗОЖ

При подготовке к школе и последующем обучении в начальных классах, родителям нужно внимательно отнестись к выработке основ здорового образа жизни. Подсказать, как уравновесить учебную нагрузку и физические упражнения, контролировать осанку при занятиях за столом, тщательно подбирать диету, позволяющую насыщать тело и мозг ребенка для усиленной умственной нагрузки.

Координация

Хотя большинство навыков уже сформировано и используются автоматически, работа по дальнейшей координации движений не должна прекращаться. В этот период необходимо вводить новые виды упражнений, игр, ориентированные на детей младшего школьного возраста.

Ловкость

При достаточном внимании родителей к развитию мелкой моторики в предыдущие периоды, к 6 годам ребенок уже вполне готов обучиться письму. Но не стоит забрасывать различные упражнения для развития пальчиков. Мозаики, пазлы, творческие занятия будут играть большую роль в течение всей школьной жизни, стимулируя: работу головного мозга; психоэмоциональное равновесие; творческую составляющую.

Сила и выносливость

К 6 годам можно устраивать с ребенком дальние выезды на велосипедах, прогулки в лес или по городу на несколько часов. Чем больше времени и сил кроха будет проводить в компании родителей, изучая окружающий мир, тем лучше будут развиваться его физические навыки, формироваться устойчивые психоэмоциональные связи.

Спортивные секции

Если ваш ребенок еще не посещает спортивную секцию, то самое время задуматься над этим вопросом. При подборе ориентируйтесь на его пристрастия и возможности. Хорошо, если малыш сможет попробовать несколько вариантов и остановиться на одном.

С уважением, инструктор по физической культуре

Кушнова Жанна Петровна