

«Возрастные особенности физического развития детей четвёртого года жизни»

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни.



Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни.

Средний рост в этот период 95-99 см.

Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Наша с вами задача заключается в том, чтобы нагрузка для детей была равномерной на все части тела.

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.

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. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно - сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и

витамины, и вода.

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.

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.

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.

Предполагаемые результаты умений у детей 3-4 лет:

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.
- Ребенок умеет ходить в определенном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами).
- Ребенок умеет ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно).
- Ребенок сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, умеет ходить по наклонной доске (высота 30-35 см), бревну.
- Ребенок может ползать на четвереньках, подлезать под предметы высотой 40-50 см.
- влезать на шведскую стенку (высота 1-1,5м) и спускаться с нее.
- Ползать по гимнастической скамейке.
- Ребенок энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; перепрыгивает через невысокие предметы (5 см).
- Ребенок может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками взрослому, ударять мячом о пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить.
- Ребенок может бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее 2,5-3 м).

- Ребенок может попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м в корзину, ящик, поставленные на пол.
- Ребенок умеет уверенно крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном).
- Ребенок умеет выполнять движения, проявляя творчество и фантазию. 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.

«ПОГУЛЯЕМ, ПОИГРАЕМ!»

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками. Редко, когда мамы и папы предлагают на прогулке детям те или иные игры. Обычно они предоставляют им почти полную свободу. Конечно, ребенок может и сам придумать элементарные, но не всегда безопасные игры: пошлепать по лужам, ползать по деревьям, подпрыгнув, подергать листья с деревьев. Просторы парков и скверов, их зеленые лужайки и цветочные поляны вызывают особый восторг, и ребенок готов бежать и бежать, куда глаза глядят. Он жаждет движения, и нужно дать ему возможность реализовать это желание. Самое лучшее, что можно посоветовать, – подвижные игры: они удовлетворяют его страсть к движению. В ходе игры дети получают необходимую мышечную нагрузку и положительные впечатления, при этом избегая эмоциональных и двигательных перегрузок и находясь в поле зрения взрослых. Для веселой прогулки большой мяч просто не заменим: его можно использовать в разных подвижных играх. Можно выполнить с ребенком такие задания, как докатить мяч до дерева, скамейки или до мамы; попрыгать, как прыгает мячик; поучиться бросать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие или подбрасывать вверх. Не стесняйтесь показывать пример своему ребенку. Устройте игру с перешагиванием и перепрыгиванием препятствий: бордюры, ручеек, лужицу, ветку, линию, нарисованную на песке или асфальте. Организуйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе. В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться. Скамейка, по которой можно катать друг другу мяч, ползать, подлезать под скамью, перелезать через нее. Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них. Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.