

Особенности физического развития детей 3-4 лет



**Инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 18 «Рябинка»
Фоминых Оксана Владимировна**

Особенности

1

Рост 96см, вес 12кг, окружность груди 51см, окружность головы 48см, молочных зубов 20шт.

2

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются

3

Крупная мускулатура развита больше чем мелкая

4

Просветы дыхательных путей(носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) максимально узкие. Слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Часты воспаления дыхательных путей.

5

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок, кровообращение быстрое, давление 95-58.

6

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети делают много ненужных движений, быстро утомляются.

Навыки, умения и знания



Действует двумя руками, ходит на носочках, делает широкие и мелкие шаги

Ходит и бежит в заданном направлении и в заданном темпе (быстро, медленно), прыгает на месте

Бросает и ловит мяч двумя руками, последовательно выполняет разнообразные двигательные действия

Принимает активное участие в спортивных, танцевальных и игровых мероприятиях

Удерживает равновесие при ходьбе, крутит педали велосипеда (трехколесного), поднимается и спускается с лестницы, чередуя ноги

Упражнения

- ✿ Для развития мелкой моторики ребенку требуется рисование, лепка, строительные игры
- ✿ Для овладения собственным телом ребенку помогают поднимание рук в стороны и вверх, повороты туловища и его покачивание
- ✿ Для нормального развития дыхательной системы помогают игры с пушинками и легкой бумагой
- ✿ Для развития равновесия необходима ходьба по прямой линии и змейкой, прыжки на двух ногах через предметы, приседания и ловля мяча двумя руками
- ✿ Для укрепления осанки поможет упражнение «Кошечка» и ходьба с мешочком на голове



Полезные советы

Для лепки выбирать мягкий пластилин, т.к. пальцы у ребенка легко деформируются

Не должно быть неправильных поз это приводит к нарушению осанки

Учите ребенка дышать носом для нормального развития органов дыхания

Сон ребенка должен быть 11-13 часов в сутки, из них на дневной сон приходится 1-1.5 часа

Делайте день ребенка физически активным с помощью зарядки, длительных прогулок и подвижных игр

Сразу пролечивайте все заболевания, не забывайте про профилактику



Внимание!

Необходимо учитывать 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.

Давайте растить



детей здоровыми!

Приглашаем к сотрудничеству!

mdou_18rybinka@mail.ru

Тел.: 2-02-34