

Физическое развитие ребенка дошкольного возраста. Советы для родителей.

Подготовил педагог дополнительного образования МАДОУ д/с №26
Дивеев Иван Александрович

С раннего детства у ребенка формируется основа для здоровья и полноценного физического развития. Необходим достаточный уровень физической активности для гармоничного развития ребенка. Физическое воспитание позволяет развить силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и укреплению здоровья малыша в целом. В чем главная особенность физического развития детей раннего и дошкольного возраста и будет эта статья.

Уже к двум годам малыши обожают все, что связано с движением. Дети в этом возрасте без остановки могут активно проводить время на детской площадке. Движение дарит ребенку радость, а также большую пользу.

Дети дошкольного возраста (от 3 до 5 лет) любят быстро бегать, меняя направление, прыгать, преодолевать препятствия, тем или иным способом. Всё это развивает координацию, ловкость, выносливость и т.д.

В возрасте трёх лет у детей, как правило, происходит огромный скачок в физическом развитии. Ребёнок уже способен ловко бегать, прыгать, приседать и т.п. Его движения становятся более координированными, возрастает скорость реакции. Также значительно улучшается ориентирование в пространстве (часто у мальчиков оно развита лучше, чем у девочек).

В четыре года ребенок достаточно хорошо развит, координация движения и равновесие на хорошем уровне, благодаря чему детям дошкольного возраста становятся доступны различные виды физических нагрузок, такие как танцы, гимнастика, единоборства, а также некоторые игровые виды спорта.

Пятилетних детей можно приучать к сложным физическим упражнениям, требующим хорошей физической подготовки и координации. В таком возрасте формируется базис физических навыков и умений, который отразится в спортивных достижениях ребенка в частности, так и на его физическом здоровье в целом.

К шести годам хорошо развитый физически ребенок умело владеет своим телом, а его движения достаточно скоординированы. Ребенок в этом возрасте должен уметь: ходить по линии и перекладине; перепрыгивать препятствия; стоять и прыгать на одной ноге; уверенно владеть мячом.

Подытожим: двигательные навыки детей дошкольного возраста несовершенны. Но от года к году, улучшается и развивается координация движений, точность, ловкость, скорость реакции. Знание возрастных этапов физического развития ребенка позволяет развивать те виды движений, которые сформированы недостаточно хорошо и требуют внимания.

Для физического воспитания дошкольника дома, родителям необходимо владеть определенными методами и придерживаться конкретных принципов. Для того чтобы ребенок активно развивался физически, родителям нужно создать соответствующие условия:

Соблюдать режим сна и бодрствования;

Правильное и своевременное питание;

Частые прогулки на свежем воздухе;

Удобная и комфортная одежда, не стесняющая движения ребенка;

Если возможно, то закаливание (после консультации с педиатром);

Подвижные игры (в том числе с мячом).

Дома необходимо организовать пространство для физической активности ребенка. В этом помогут: спортивный комплекс, сухой бассейн с шариками, массажные коврики и другие спортивные снаряды.

Активные игры и упражнения для дошкольников в домашних условиях должны являться частью вашей повседневной жизни с ребёнком. Всячески поддерживайте интерес ребенка к физическим упражнениям и к спорту в целом. Хвалите своих детей за его даже незначительные успехи и главное сами показывайте положительный пример.

Физическое воспитание – это одно из главных условий всестороннего, гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. С возрастом у ребёнка формируются все более сложные спортивные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. В спортивных секциях для детей дошкольного возраста способствуют общему физическому развитию малышей. Но нужно помнить, что и дома тоже нужно

уделять внимание физическому развитию ребенка. Помимо посещения секций, очень важно вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, проводить время на свежем воздухе. Дома у ребенка должна быть возможность для физической активности.