

Физическое развитие ребёнка от 3 до 5 лет

Физическая активность детей 3, 4, 5 лет

В этом возрасте детей не нужно долго уговаривать пойти на прогулку, поиграть в подвижные игры, просто побегать или постоять на голове. В этом деле они — крупные специалисты. Пришло время запастись не только новыми активными играми, но и делать веселую зарядку по утрам, приобщать ребенка к спорту.

Предположение ученых

По наблюдениям некоторых ученых, у девочек в возрасте 3—5 лет интенсивнее развивается левое полушарие, которое отвечает за речевые навыки. Они начинают говорить раньше, выражаются эмоционально и красиво, правильно строят предложения. Мальчики считаются «правополушарниками». Они лучше ориентируются в пространстве, активно и быстро двигаются.

В возрасте от 3 до 5 лет дети не прибавляют много в весе и не растут так стремительно, как в первый год жизни. Однако в этот период они сильно меняются внешне. Исчезают их «ангельские» черты: пухлые щечки, складки на ручках и круглый животик... Они все больше становятся похожими на маленьких взрослых.

Что нового происходит в организме ребёнка в период от 3 до 5 лет

- ♦ Заметно улучшается быстрота реакции, координация и скорость движений. Исчезает неуклюжесть, появляется ловкость и гибкость. Теперь дети становятся хорошими партнерами в подвижных играх. Их грубая и тонкая моторика совершенствуется.

- ♦ Изменяются пропорции их тела. Теперь они приближаются к пропорциям тела взрослого человека. Центр тяжести смещается вниз, как и положено.

- ♦ Вес увеличивается за счет роста костной и мышечной тканей. Причем, у мальчиков больше мышечной ткани, а у девочек — жировой. Кстати, количество жировой ткани трехлетнего ребенка такое же, как и у взрослого человека. Увеличение жировой массы происходит за счет увеличения объема, а не количества жировых клеток. Поэтому в раннем возрасте важно привить ребенку культуру питания, чтобы не наращивать жировой потенциал.

- ♦ Хрящи постепенно становятся твердыми. Правильное формирование костной системы во многом зависит от качества питания. В рационе ребенка обязательно должны присутствовать молочные продукты, рыба, мясо, достаточное количество витаминов и минералов.

- ♦ Увеличиваются в размере все внутренние органы, их функции совершенствуются, приближаются к взрослым нормам и пропорциям.

- ♦ Совершенствуется и нервная система. Увеличивается число нервных клеток, усложняется и расширяется количество связей между ними.

- ♦ К пяти годам вес мозга ребенка составляет 90 % веса мозга взрослого человека. Установлено, что связи между правым и левым полушариями у

детей до двух лет недостаточно сформированы. Однако после двух лет они начинают интенсивно налаживаться.

ЧТО МЫ УМЕЕМ?

Три года. Обогащаются двигательные навыки ребенка: он уверенно бегают, ускоряет и замедляет темп, меняет направление движения, может поймать мяч и удержать равновесие, хорошо поднимается и спускается по ступенькам, ездит на трехколесном велосипеде. В этом возрасте малыш способен самостоятельно одеваться и раздеваться, умеет застегивать (это дается с трудом) и расстегивать пуговицы, надевать обувь (на липучках). В три года ребенок уже хорошо ориентируется в пространстве и с легкостью может найти нужный ему предмет или выполнить какое-то задание по поиску игрушки. У него также хорошо развита зрительная координация. Он уже умеет пользоваться ножницами, самостоятельно есть, пить из чашки, разворачивает конфеты без маминой помощи (просто мастер на все руки).

Четыре года. Двигательная активность совершенствуется: ребенок может стоять и скакать на одной ноге, ходит задом наперед, прыгает в сторону, вперед и назад, чередует бег с прыжками, перепрыгивает через невысокие препятствия, марширует в такт музыке. Также в этот период четко формируется предпочтение правой (левой) руки. В этом возрасте далеко не у всех детей получается правильно завязать шнурки. Однако практически все они предпринимают активные попытки в этом направлении.

Пять лет. Контроль над движениями тела заметно улучшается. Все навыки, которые ребенок приобрел до этого возраста, совершенствуются. Пространство для деятельности расширяется. В этом возрасте малыш хорошо ловит мяч двумя руками (с небольшого расстояния), ударяет его о землю несколько раз и ловит, ездит на двухколесном велосипеде (без страховочных колесиков в том числе), катается на роликах, прыгает через скакалку, ловко преодолевает препятствия, ходит по бревну, делает простые танцевальные движения.