

Особенности физического развития.

(младшая группа 3-4 года)

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 четвёртом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода-первых трёх лет. Так, если к двум годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к трём - на 10 см, то к четырём годам – всего на 6 – 7 см. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в четыре года – 99,3 см, и 98,7 см, т.е. ростовые показатели почти

одинаковы. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки – 14,1 кг. К четырём годам соответственно 16,1 кг и 15,8 кг.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов. Их количество достигает 20.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием 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.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, но мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка ещё недостаточно развиты. Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой, поэтому детям легче даются движения всей рукой.

Ребёнок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. В раннем возрасте главной дыхательной

мышцей является диафрагма, поэтому преобладает брюшной тип дыхания.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от развития коры головного мозга. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. Внимание у детей ещё не устойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки.

Примерный перечень основных движений и спортивных упражнений

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами).

Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну.

Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см).

Медленное кружение в обе стороны.



Бег.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой.

Бег в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке, по кругу, змейкой врассыпную.

Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 метров).

Катание, бросание, ловля, метание.

Катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см).

Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5м).

Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м).

Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них.

Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола.

Пролезание в обруч.

Перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними.

Прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка.

Прыжки через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую).

Прыжки через предметы (высота 5 см).

Прыжок в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см).

Прыжок в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Катать на санках друг друга.

Кататься с невысокой горки.

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах.

Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.

Делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде.

Кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

