

Консультация для родителей «Физическое развитие детей 4 - 5 лет»

Инструктор по физической культуре
Куропятник М.В.

Особенности физического развития в 4 года

Малыш 4 лет полон энергии. Ему нужно постоянно чем-то заниматься. В 4 года ребёнок умеет:

- Прыгать, бегать и кувыркаться (на полу в помещении, на траве или на песке на улице).
- Стоять на одной ноге (почти 10 секунд), ходить на цыпочках.
- Лазать по «шведской стенке» вверх и вниз, держаться за канат и висеть на нём. Подниматься по канату ему ещё сложно.
- Кататься на 3-колёсном велосипеде.

Малыш в 4 года уверенно бегаёт, редко падает. Играя в «догонялки», он может уворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно. Чтобы потренировать малыша, можно разложить на асфальте верёвку и предложить ему походить по ней, дальше можно тренироваться на бревне.

Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой малыш, которому 4 года, работать ещё не может.

В этом возрасте многие дети пытаются сами завязывать шнурки, но у большинства это пока не получается.

Особенности физического развития в 5 лет

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

- Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.
- Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.
- Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.
- Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».
- Легко и долго лазить по «шведской стенке».
- Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

Роль родителей в развитии детей 4-5 лет

Если малыш ходит в детский сад, то его развитием в основном занимаются педагоги. В саду ребёнок играет в активные игры, общается со сверстниками, учится лепить из пластилина, рисовать карандашами и красками. Если же малыш не посещает детское дошкольное учреждение, то его развитием и воспитанием обязаны заниматься родители, которые должны учитывать индивидуальные особенности характера и темперамента своего ребенка.

Необходимо ежедневно заниматься физическим развитием – выполнять утреннюю гимнастику, придумывать и играть в подвижные игры, гулять на свежем воздухе.

Зарядка может состоять из комплекса простейших упражнений на разгибание и сгибание конечностей, повороты и приседания. Она не только оказывает положительное влияние на физическое состояние малыша, его иммунную систему, но и приучает к дисциплине и порядку.

Стоит заниматься и играми, направленными на развитие мелкой моторики – сбор различных конструкторов, пазлов. Эти занятия укрепят мышцы ладони и понемногу подготовят руку к письму.

Малыша 4-5 лет необходимо водить на специальные занятия. Для развития физической активности мальчика можно записать в спортивную секцию, а девочку водить на танцевальные занятия.

Родители должны способствовать развитию социальной активности своего чада. Ребёнок должен регулярно видеть других детей, общаться с ними, играть в парках, на детских площадках.

В воспитании детей важным является психологический климат в семье. Отсутствие громких криков и ссор между родителями, резкого тона по отношению к малышу, создают благоприятную атмосферу, как для физического, так и для психоэмоционального развития малыша.

Ребёнку 5-го года жизни важно чувствовать свой успех, поэтому мама и папа должны поощрять его достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него. Если часто делать замечания и постоянно одёргивать ребёнка, у него может пропасть всё желание стараться и достигать успеха.

Стоит отметить: чем сознательнее родители относятся к воспитанию малыша, тем успешнее он развивается.