

## Особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста

В дошкольном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития малыша. Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное развитие крохи. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата и организма в целом. О том, в чем особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста, какие двигательные навыки должны быть сформированы в этом возрасте, как заниматься физическим воспитанием с малышами, мы расскажем Вам в нашей статье.

По наблюдениям специалистов, дети до 3 лет проводят более 2/3 времени бодрствования, занимаясь активными видами деятельности. Постепенно доля этого времени сокращается, однако нельзя отрицать, что физическая активность – одна из важнейших составляющих гармоничного развития ребенка на протяжении всего дошкольного возраста.

Как правило, к 1 году ребенок умеет сидеть, стоять (с поддержкой), активно ползать и начинает делать свои первые шаги. Годовалые малыши любят ходить вдоль опоры и за ручку, а кто-то даже пытается бегать. Также с помощью взрослого малыш может потихоньку подниматься и спускаться по лестнице, залезать и слезать с дивана. Благодаря способности удерживать вертикальное положение расширяются возможности крохи в исследовании мира. Это очень важный шаг в развитии ребенка. Чтобы ребенок научился ходить уверенно, не навязывайте ему свою помощь, страхуйте его на расстоянии вытянутой руки.

Так как дети этого возраста очень любят покорять всевозможные вершины, необходимо обеспечить ребенку безопасную среду дома.

Двухлетка ходит уже достаточно уверенно. Он может передвигаться и задом, и боком, умеет быстро останавливаться и менять направление. Шаг постепенно становится размеренным, руки при ходьбе опущены вниз. Также, двигаясь, ребенок может наклоняться, поднимать руки, крутить головой, держать что-то в руках и т.д. В этом возрасте начинает формироваться навык бега. Малыш теряет равновесие из-за недостаточной сформированности вестибулярного аппарата и смещенного вверх центра тяжести. Поэтому не удивительно, что кроха 2 лет часто падает и зарабатывает синяки. Дети этого возраста учатся прыгать на двух ногах, подниматься по лестнице, ездить на беговеле и самокате, трехколесном велосипеде.

В 2 года малыши обожают все, что связано с движением. Дети этого возраста практически без остановки могут бегать, прыгать, лазить на детской площадке. Движение приносят детям большую пользу – они учатся управлять своим телом.

Дети среднего дошкольного возраста (3-5 лет) учатся быстро бегать, меняя направление, прыгать на одной и двух, перешагивать препятствия, ходить на цыпочках. Развитие координации движений позволяет малышам одновременно выполнять движения разными частями тела (например, качать головой и хлопать в ладоши).

В возрасте 3 лет у детей происходит большой скачок физического развития. Малыш уже может быстро бегать, прыгать, приседать, поворачивать корпус. Его движения становятся более точными и скоординированными, увеличивается скорость реакции.

Ориентация в пространстве также значительно улучшается (часто у мальчиков она развита лучше, чем у девочек этого возраста).

У четырехлетнего ребенка достаточно хорошо развиты координация движения и равновесие, благодаря чему малышу становятся более доступны различные виды физической активности, такие как танцы, гимнастика, езда на двухколесном велосипеде.

Пятилетних детей можно эффективно обучать сложным двигательным навыкам, требующих хорошей физической подготовки, ловкости и скорости движения. В этом возрасте малыш сможет достичь успехов в таких видах спорта, как плавание, гимнастика, фигурное катание, танцы.

Шестилетний ребенок хорошо развит физически. Он умело владеет своим телом, а его движения достаточно скоординированы. В сфере крупной моторики ребенок 6 лет умеет:

Ходить по линии и перекладине;  
Перепрыгивать препятствия;  
Стоять и прыгать на одной ноге;  
Попадать мячом в цель;  
Взбираться по веревочной лестнице и многое другое.

Итак, двигательные навыки маленьких детей несовершенны. Чем старше ребенок, тем лучше развита координация движений, ловкость, точность, быстрота реакции. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет развивать именно те свойства движений, которые сформированы недостаточно и требуют тренировки.