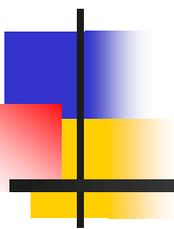


***Насколько физически
развит ваш ребенок?***





Ребенку 3-4 года

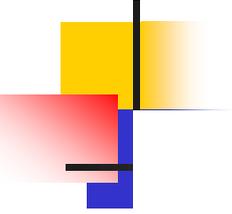
3-4 летний ребенок владеет основными жизненно важными **ДВИЖЕНИЯМИ** (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

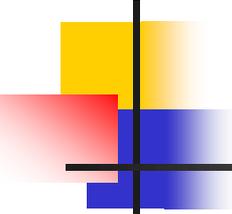




К 4-м годам ребенок может:

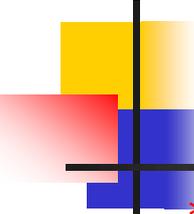
- * Прыгать с высоты 15-20см
- * Без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны;
- * Ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд);
- * Перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой)
- * Прыгать в длину с места не менее 40см.
- * Ходить с выполнением заданий
- * Бегать в медленном темпе 60 сек.
- * Метать предмет на дальность 2-2,5 м.





Темп физического развития ребенка с 4 -6 лет :

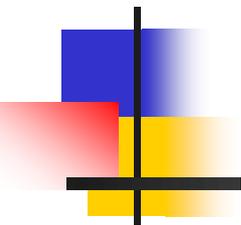
- * средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг.*
- * рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см.*
- * масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.*

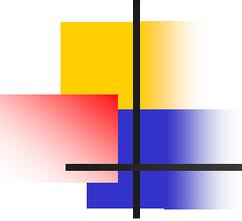


В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в ***движении.***

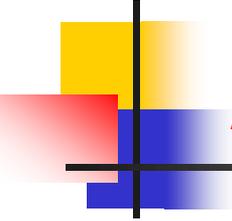
- * Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу
- * Движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.
- * Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию.
- * Появляется способность к регуляции двигательной активности.
- * У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.
- * У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе;
- * Соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.
- * Позитивные изменения наблюдаются в развитии ***моторики.*** Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой **моторики** пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.





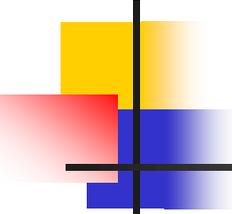
Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.



Дети к 6 годам уже могут:

- * Совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.*
- * Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.*
- * В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.*
- * Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).*
- * Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).*





Ребенок умеет к 6 годам:

- Бросать и ловить мяч 10раз подряд
- Перебрасывать мяч из руки в руку различными способами
- Отбивать мяч от земли на месте и с продвижением вперед
- Метать предметы на дальность(5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м.
- Строиться в колонну ,в шеренгу, в колонну по двое, по трое
- Бег непрерывный в течении 1,5-2 мин. в медленном темпе.
- Бег на скорость 30 м. за 7,5-8,5 секунды
- Прыгать на двух ногах на месте 30-40прыжков
- Прыгать продвигаясь вперед 3-4 м.
- Прыгать в длину с места 80-100 см.

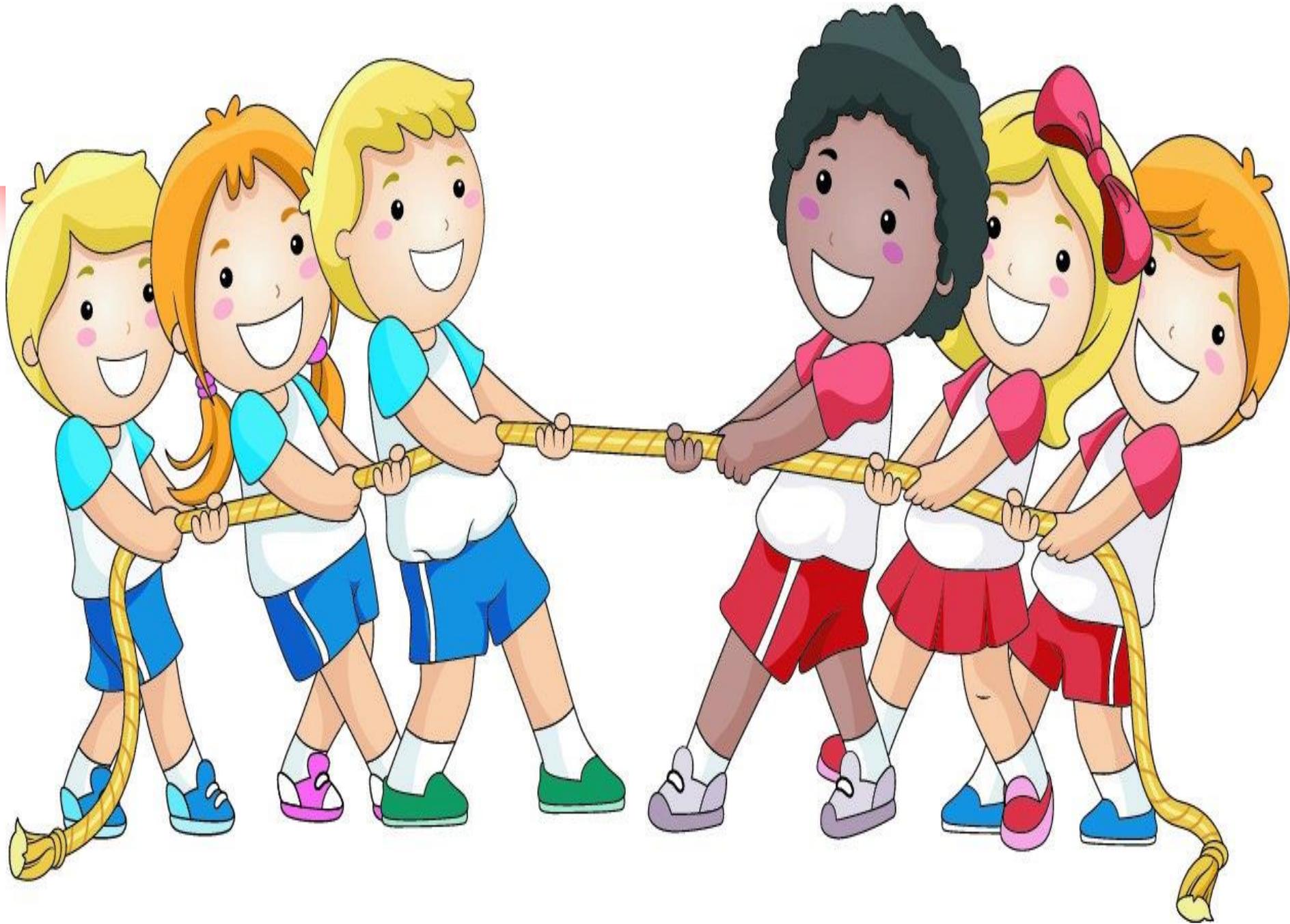
Прыгать через короткую скакалку ,вращая вперед –назад.

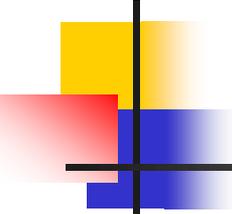




Ребенку 7 лет

- К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные **движения**, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.
- У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).
- Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграла, мы сильнее»).





К 7 годам ребенок умеет:

- Бросать и ловить мяч 10раз подряд(с хлопками ,поворотами)
- Перебрасывать мяч из руки в руку различными способами
- Отбивать мяч от земли на месте и с продвижением вперед
- Вести мяч в разных направлениях.
- Метать предметы на дальность(6-12 м), в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.
- Строиться в колонну ,в шеренгу, в колонну по двое, по трое
- Бег непрерывный в течении 2-3 мин. в медленном темпе.
- Бег на скорость 30 м. за 6,5-7,5 секунды
- Прыгать на двух ногах на месте 30-40прыжков по 3 раза
- Прыгать продвигаясь вперед 5-6 м.
- Прыгать в длину с места 100 см.
- Прыгать с разбега 180см.
- Лазать по гимнастической стенке перекрестным и одноименным способами, сохраняя заданный темп.

До новых встреч!
Зырянова А.В.

