

В этом возрасте он должен: задействовать в играх обе руки; ходить на носочках;

- делать различные виды шагов: широкие и мелкие, приставные и в прискоке;
- ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно);
- ходить и бегать в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами);
- ходить и бегать, держась крепко за руки;
- прыгать на месте, продвигаясь либо вперёд, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия;
- достаточно точно бросать мяч в определённую цель, ловить его двумя руками;
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном);

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА 3 ЛЕТ: НОРМЫ, ЗАНЯТИЯ, СОВЕТЫ



- хорошо ходить спиной вперёд; подниматься и спускаться по лестнице, как взрослый, — чередуя ноги.

Ваш малыш без проблем справляется со всем этим в свои 3-4 года? Тогда можете быть уверены: особенности его физического развития не отклоняются от нормальных показателей. Если же у него ещё не всё получается, отчаиваться не стоит. Нужно лишь немного позаниматься с ним дополнительно, чтобы всё встало на свои места.

Чтобы совершенствовать движения пальцев и кистей, ребёнку требуется рисование, строительные и дидактические игры. Это — основы развития мелкой моторики.

Овладеть собственным телом ребёнку помогают поднимания рук в стороны и вверх, повороты туловища и его покачивания. Регулярное выполнение упражнений, требующих усиленного выдоха: разнообразные игры с пушинками или лёгкими изделиями из бумаги. Это способствует нормальному

развитию дыхательной системы. Прыжки одновременно на двух ногах и попеременно на одной. Прыжки через предметы (их высота — не более 5 см). Для физического развития ребёнка очень важно равновесие. Поэтому его нужно заставлять ходить по прямой линии, приставляя пятки одной ноги к носкам другой. Вспомогательные игры — качели, карусель. Вис и качание на перекладине, кольцах, трапеции, турнике. Упражнения со спиной — кошечка и лодочка. Ползание между предметами и под ними высотой 50 см, по туннелю. Пытаться играть в футбол, пробовать забивать в ворота, бросать его в цель (она должна быть пока только горизонтальной — учитывайте эту возрастную особенность физического развития детей 3-4 лет). Катания на трёхколёсном велосипеде, самокате. При регулярности таких занятий физическое развитие ребёнка в 3-4 года будет соответствовать нормам.

Чтобы не навредить собственному ребёнку, организуйте физические нагрузки для него грамотно, с учётом

его возрастных особенностей 3-4 лет. Иначе можно замедлить развитие растущего организма. Суставы пальцев у ребёнка в 3-4 года легко деформируются, если, например, он часто лепит из очень жёсткого пластилина. Следите за тем, чтобы подсобный материал был мягким и податливым. Не должно быть неправильных поз: сведены плечи, опущено одно плечо, постоянно опущена вниз голова. Они могут стать для ребёнка привычными, что неизменно приводит к серьёзным нарушениям осанки. В дальнейшем это отрицательно скажется на развитии кровообращения и дыхания. Для нормального физического развития органов дыхания учите ребёнка дышать носом. Обеспечьте ребёнку в 3-4 года сон в 11-13 часов в сутки. Наполняйте день малыша физической активностью для его полноценного развития. Реализуйте его потребность в постоянном движении с помощью утренней зарядки, длительных прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, физкультминуток и даже домашнего

спортзала. Обучайте его новым навыкам: езде на велосипеде, плаванию, игре в мяч. Это придаст ему уверенности, повысит самооценку. Будьте аккуратны с правилами в играх: не используйте соревнования. Соблюдать правила в 3-4 года ребёнок способен, но только не проигрывать. Иначе физическое развитие будет проходить на фоне нервного стресса. Сразу пролечивайте любые заболевания. Не забывайте про профилактику. Чтобы физическое развитие ребёнка в 3-4 года соответствовало нормам, родители должны уделять его здоровью большое внимание. Постоянное посещение врачей, профилактика распространённых детских заболеваний, навыки здорового образа жизни, выполнение физических упражнений, закаливание — всё это играет здесь определённую роль. Только с учётом всех этих аспектов малыш будет формироваться правильно на фоне своих сверстников. Это положительно скажется на всей его дальнейшей жизни.