

 Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфи­ку развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

 Показателями физического развития детей являются рост, вес, ок­ружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, вну­тренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физи­ческой подготовленности.

 Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относи­тельно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам - на 10 см, то к 4 го­дам - всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, де­вочек - 91,6 см, соответственно в 4 года - 99,3 см и 98,7 см - ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находит­ся во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверст­ников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но допол­няют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

 Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окон­чательное формирование. К 3 - 4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завер­шается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает уве­личиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

 Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минераль­ные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов не­ обходимы кальций и фосфор.



**Возрастные особенности развития детей 3-4 лет**



 Ребенок должен получать за сутки с мо­лочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа.

 Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш ча­сто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут де­формироваться.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

 Рост и развитие костей, в большей мере связаны, с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недоста­точный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строе­ние мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек - 3,8 кг.

 В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прока­тить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения ки­сти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

 Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте глав­ной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

 Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласо­вывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

ПОДГОТОВИЛА:

 Макарова Елена Валерьевна

Инструктор по физической культуре

Высшая квалификационная категория