

Особенности физического развития детей 3-4 лет.



Для того, чтобы родители могли правильно организовать физическое воспитание своих детей в семье, им совершенно необходимо знать возрастные особенности физического развития детей разного возраста.: анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. Свои особенности есть и у детей четвертого года жизни.

Развитие опорно-двигательного аппарата

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий, (поэтому очень важно следить за сохранением правильной осанки во всех видах деятельности). Также очень легко травмируются при подъеме ребёнка за руки слабые суставы запястья.

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата такие факторы излишний вес тела, привычная продолжительная статическая нагрузка.

В этот период в мышечной системе также происходят изменения - диаметр мышц увеличивается в 2- 2,5 раза. Однако крупная мускулатура преобладает над мелкой.

Дыхательные пути

Особенности строения дыхательных путей детей 3-4 лет (узкие просветы трахей, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. У малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечнососудистая система

По сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Нервная система

Внимание у детей неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Важно при занятиях с детьми использовать показ взрослого, а не только словесные объяснения.



Консультацию разработала
инструктор по физической культуре
Яркина В.В.