Физическое развитие ребёнка от 3 до 5 лет



**Физическая активность детей 3, 4, 5 лет**

В этом возрасте детей не нужно долго упрашивать пойти на прогулку, поиграть в подвижные игры, просто побегать или постоять на голове. В этом деле они — крупные специалисты. Пришло время запастись не только новыми активными играми, но и делать веселую зарядку по утрам, приобщать ребенка к спорту.

**Предположение ученых**

По наблюдениям некоторых ученых, у девочек в возрасте 3—5 лет интенсивнее развивается левое полушарие, которое отвечает за речевые навыки. Они начинают говорить раньше, выражаются эмоционально и красиво, правильно строят предложения. Мальчики считаются «правополушарниками». Они лучше ориентируются в пространстве, активно и быстро двигаются.

В возрасте от 3 до 5 лет дети не прибавляют много в весе и не растут так стремительно, как в первый год жизни. Однако в этот период они сильно меняются внешне. Исчезают их «ангельские» черты: пухлые щечки, складки на ручках и круглый животик... Они все больше становятся похожими на маленьких взрослых.

**Что нового происходит в организме ребёнка в период от 3 до 5 лет**

◈ Заметно улучшается быстрота реакции, координация и скорость движений. Исчезает неуклюжесть, появляется ловкость и гибкость. Теперь дети становятся хорошими партнерами в подвижных играх. Их грубая и тонкая моторика совершенствуется.

◈ Изменяются пропорции их тела. Теперь они приближаются к пропорциям тела взрослого человека. Центр тяжести смещается вниз, как и положено.

◈ Вес увеличивается за счет роста костной и мышечной тканей. Причем, у мальчиков больше мышечной ткани, а у девочек — жировой. Кстати, количество жировой ткани трехлетнего ребенка такое же, как и у взрослого человека. Увеличение жировой массы происходит за счет увеличения объема, а не количества жировых клеток. Поэтому в раннем возрасте важно привить ребенку культуру питания, чтобы не наращивать жировой потенциал.

◈ Хрящи постепенно становятся твердыми. Правильное формирование костной системы во многом зависит от качества питания. В рационе ребенка обязательно должны присутствовать молочные продукты, рыба, мясо, достаточное количество витаминов и минералов.

◈ Увеличиваются в размере все внутренние органы, их функции совершенствуются, приближаются к взрослым нормам и пропорциям.

◈ Cовершенствуется и нервная система. Увеличивается число нервных клеток, усложняется и расширяется количество связей между ними.

◈ К пяти годам вес мозга ребенка составляет 90 % веса мозга взрослого человека. Установлено, что связи между правым и левым полушариями у детей до двух лет недостаточно сформированы. Однако после двух лет они начинают интенсивно налаживаться.

**ЧТО МЫ УМЕЕМ?**

**Три года**. Обогащаются двигательные навыки ребенка: он уверенно бегает, ускоряет и замедляет темп, меняет направление движения, может поймать мяч и удержать равновесие, хорошо поднимается и спускается по ступенькам, ездит на трехколесном велосипеде. В этом возрасте малыш способен самостоятельно одеваться и раздеваться, умеет застегивать (это дается с трудом) и расстегивать пуговицы, надевать обувь (на липучках). В три года ребенок уже хорошо ориентируется в пространстве и с легкостью может найти нужный ему предмет или выполнить какое-то задание по поиску игрушки. У него также хорошо развита зрительная координация. Он уже умеет пользоваться ножницами, самостоятельно есть, пить из чашки, разворачивает конфеты без маминой помощи (просто мастер на все руки ).

**Четыре года**. Двигательная активность совершенствуется: ребенок может стоять и скакать на одной ноге, ходит задом наперед, прыгает в сторону, вперед и назад, чередует бег с прыжками, перепрыгивает через невысокие препятствия, марширует в такт музыке. Также в этот период четко формируется предпочтение правой (левой) руки. В этом возрасте далеко не у всех детей получается правильно завязать шнурки. Однако практически все они предпринимают активные попытки в этом направлении.

[**Пять лет.**](http://ped-kopilka.ru/pedagogika/razvitie-reb-nka-5-let.html) Контроль над движениями тела заметно улучшается. Все навыки, которые ребенок приобрел до этого возраста, совершенствуются. Пространство для деятельности расширяется. В этом возрасте малыш хорошо ловит мяч двумя руками (с небольшого расстояния), ударяет его о землю несколько раз и ловит, ездит на двухколесном велосипеде (без страховочных колесиков в том числе), катается на роликах, прыгает через скакалку, ловко преодолевает препятствия, ходит по бревну, делает простые танцевальные движения.