Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Консультация
для родителей

«Возрастные особенности физического развития детей 4 -5 лет»

Подготовил: Санданова Т.П.,

инструктор по физической культуре

Северобайкальск

Особенности физического развития детей в 4 -5 лет

Вашему ребенку и исполнилось 4 года. Раннее детство для него закончилось. Он вступил в дошкольный период. Это время характеризуется определенными особенностями в росте и развитии ребенка. По некоторым параметрам можно судить, насколько правильно идет развитие детей 4-5 лет, а при отклонении от нормы нужно проконсультироваться у педиатра или детского психолога.

В возрасте 4-5 лет замедляется рост ребенка и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4-м годам может составить примерно 1-1,5 кг, а к 5-ти годам — до 2 кг в год.

От правильного физического развития у детей 4-5 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника).

Кроме того, необходимо внимательно следить, как ребенок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель (она не должна быть неровной или слишком мягкой).

Координация движений в 4 года уже достаточна для того, чтобы перепрыгнуть через небольшую канавку, но пройти по узкой скамеечке ему трудно. Потренируйте его, нарисовав линию мелом на асфальте и предложив пройти по ней и не оступиться. Можно придумать игру — пройти по «мостику» через «огненную реку», победителя ждет сладкий приз. Вы увидите, что вскоре ребенок уже сможет пробежаться по этому «мостику». Для детей в 5 лет ходить по узкой доске, бревну совершенно несложно.

Одна из особенностей физического развития детей 4-5 лет – быстрая утомляемость. Мышцы ребенка еще недостаточно развиты для длительных физических упражнений, но ему вполне по силам пробежать расстояние до 100 м. Также можно поручать детям несложную домашнюю работу, требующую небольшого физического напряжения (например, пропылесосить ковер или помыть пол).

Пусть у него все получается хуже, чем у вас, зато он приобретает трудовые навыки, а заодно развивается физически.

Показатели уровня физического развития ребенка 4-5 лет

Формирование легочной системы в 4-5 лет продолжается и обычно заканчивается к 6-7-ми годам. Дыхание становится более глубоким. При физических нагрузках (беге, подвижных играх, катании на велосипеде, коньках и т. п.) вентиляция легких усиливается. Это способствует тренировке и развитию органов дыхания, вследствие чего у ребенка реже возникают простудные заболевания. Легочная система развита в соответствии с потребностями растущего организма.

Сосуды ребенка шире, чем у взрослых, поэтому кровоток происходит интенсивнее, доставляя к органам и тканям кислород и питательные вещества. Нагрузка на сердце и сосуды очень большая, и в случае заболевания она значительно возрастает, поэтому так важно развивать и укреплять сердечную мышцу с помощью физических упражнений.

Один из важных показателей развития ребенка 4-5 лет – артериальное давление. В этом возрасте его уровень составляет примерно 95 на 59 мм рт. ст. (у взрослых норма 120 на 80). Частота сердечных сокращений колеблется от 90 до 100 ударов в минуту. К 5-ти годам увеличивается вес сердца, соответственно увеличивается и работоспособность сердечной мышцы.

Организм ребенка в 4-5 лет интенсивно растет и развивается и, естественно, требует больших затрат энергии и поступления «строительного материала» в виде белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов

У ребенка энергия большей частью идет на рост и образование новых клеток и тканей. Поэтому в этот период питанию следует уделять повышенное внимание. Еда должна быть разнообразной, достаточно калорийной и полезной. Ребенку требуется калорий на 1 кг веса в 2 раза больше, чем взрослому.

В 4 года малыш ходит еще недостаточно уравновешенно, разводит руки для сохранения равновесия. Совершая прыжки, ребенок уже слегка отталкивается и приземляется на полусогнутые ноги. Способен спрыгивать с высоты 15-20 см. Он может подбрасывать и ловить мяч. Метание мяча и других предметов вдаль у ребенка этого возраста пока не получается.

В 5 лет координация движений ребенка улучшается, ходьба становится более равномерной. Прыжки с места осуществляются с взмахом рук и имеют большую длину.

Дети в 5 лет уже способны к прыжкам с разбега, а также на одной ноге на месте и с продвижением, и со скакалкой. Мяч они бросают с замахом, разворотом туловища и в заданном направлении.

Со временем, в более старшем возрасте, приобретается навык попадания мячом в цель.

Пятилетние дети отлично лазают, переставляя ноги попеременно, в отличие от четырехлеток, которые пользуются приставным шагом.

В 4 года у ребенка пальцы рук еще недостаточно развиты, и поэтому для него очень полезны игры с мелкими предметами (в присутствии взрослого).

Физические особенности развития детей 4 -5 лет

- улучшается координация, движения становятся все более уверенными
- активно развивается моторика

!Физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает

В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса

Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма

Анатомо-физиологические особенности развития

Возраст	Масса тела		Рост	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
3 года	13,7-16,1	13,1-16,7	92-99	91-99
4 года	15,5-18,9	14,4-17,9	98-107	95-106
5 лет	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114

* Данные Московского НИИ педиатрии и детской хирургии Министерства здравоохранения РФ.

Спасибо за внимание!!!