



Физическое развитие детей 3-4 лет

Составил:

Инструктор по физической
культуре Лесникова Ю.Н.

Особенности физического развития

Врачи называют следующие особенности физического развития детей 3-4 лет, которые соответствуют нормам:

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

Физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 55 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные.



Физическое развитие

В этом возрасте он ребёнок должен уметь:

- 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 пока ещё только двумя руками;
- принимать активное участие в спортивных, танцевальных, игровых мероприятиях;
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- управлять телом — удерживать равновесие при ходьбе по наклонной поверхности;
- уверенно крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном);
- 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.



Источники:

1. [http://i-niigd.ru/ot-3-do-6-let/ya rastu ot 3 do 6/phisicheskoe razvitie/337-fizicheskoe-razvitie-doshkolnikov.html](http://i-niigd.ru/ot-3-do-6-let/ya-rastu-ot-3-do-6/phisicheskoe-razvitie/337-fizicheskoe-razvitie-doshkolnikov.html)
2. <https://infourok.ru/konsultaciya-na-temu-osobnosti-fizicheskogo-razvitiya-detey-let-2586124.html>