

Консультация инструктора по физической культуре для родителей

Особенности развития движений у детей от 3 до 4 лет

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка.

У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное развитие двигательных способностей – ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.

Содержание занятий физическими упражнениями обогащается за счет новых движений и новых освоенных ребенком упражнений, действий, видов и форм двигательной активности.

Значительное место в занятиях следует отвести подготовке к освоению или частичному освоению базовых элементов движений в спортивных упражнениях – элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, коротких связок гимнастических упражнений, элементов акробатики, катания на лыжах и коньках, плавания.

Основной формой занятий останется игра, но все в большей мере необходимо использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок. Главная задача физической активности ребенка 4-го года жизни – освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера.

Новая черта физической тренировки в этот период – постановка целей в отдельных упражнениях.

Таковыми целями могут быть:

- пробежать быстро,
- метнуть далеко,
- попасть мячом в мишень,
- далеко прыгнуть,
- точно воспроизвести движение,
- быстро отреагировать на команду.

В среднем дошкольном возрасте необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание желательно сделать привычным элементом режима дня.

