



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

## *Как дети учатся управлять своими телами?*

### Введение: физическое развитие ребенка

- Физическое развитие и физическая активность играют важнейшую роль в сохранении здоровья вашего ребенка на протяжении всей его жизни. В частности, физическая активность предотвращает возникновение заболеваний сердца, диабета и ожирения. Она также способствует душевному здоровью, счастью и эмоциональной устойчивости ребенка.
- Двигательные навыки закладывают фундамент для всех остальных видов обучения и открывают детям возможность успешно взаимодействовать с окружающими их людьми, познавать мир, учиться и играть с друзьями.
- Физическая активность подготавливает детей к различным видам деятельности в более поздние годы жизни, включая фитнес, всевозможные виды спорта и активный отдых.
- Дети младенческого, ясельного и дошкольного возраста достаточно развиты, чтобы приобретать новые двигательные навыки, и стремятся к этому. Дошкольный период – это оптимальный промежуток времени для приобретения детьми основных двигательных навыков. Если ребенок не приобретает эти навыки в дошкольном возрасте, позже ему может быть труднее освоить их, и его способность участвовать в физической активности может быть ограничена в течение долгого времени.
- В дошкольный период дети развивают важнейшие двигательные навыки. Но эти навыки строятся на физическом развитии, которое сформировалось у ребенка в младенческом и ясельном возрасте.
- Теперь мы уже знаем, как много дети узнают о мире, благодаря активному времяпровождению на улице и на природе. Очень важно, чтобы взрослые сами создавали для детей возможность участвовать в активных играх, так как многие дети проводят основную часть времени перед экраном телевизора или за компьютером вместо того, чтобы вести активный образ жизни.
- Чем больше опыта получают дети через физическую активность, тем более смелыми они вырастают и тем охотнее они пробуют что-то новое и поэтому приобретают еще больше навыков. Дети, которые проводят много времени перед телевизором или за компьютером, менее охотно берутся за новые физические задачи и могут упустить свой шанс развить важные физические навыки.
- Проведенные исследования подчеркивают преимущества времяпровождения детей на природе и показывают, что дети предпочитают проводить время на природе. Нам также известно, что прогулки по территории с зелеными насаждениями и на открытом воздухе способствуют улучшению мыслительных способностей ребенка, его общему благополучию, а также взаимоотношениям с другими людьми.



## Введение: дошкольного возраста

Вы можете увидеть, как ваш четырехлетний ребенок:

- Демонстрирует развитое чувство равновесия.
- Сохраняет равновесие, когда стоит на одной ноге или останавливается после бега.
- Сохраняет равновесие, когда ходит по краю песочницы или наклоняется вперед, чтобы дотянуться до пальцев ног.
- Поднимается по лестнице, наступая одной ногой на ступеньку и не держась за перила.
- Ходит по бордюру, делая взмахи руками, чтобы сохранить равновесие.
- Бегаёт, наступая на всю ступню.
- Бегаёт, но ему может быть трудно остановиться.
- Делает прыжки галопом (выбрасывая вперед одну и ту же ногу).
- Прыгает, пытаясь дотянуться до чего-то.
- Прыгает вперед обеими ногами.
- Прыгает по-лягушачьи, сидя на корточках.
- Прыгает с бордюра или с невысокой конструкции для лазания обеими ногами.
- Скачет вперед на одной ноге.

## Советы родителям по физическому развитию ребенка дошкольного возраста:

- Детям дошкольного возраста важно, чтобы родители предоставили им много возможностей двигаться, бегать, лазать, прыгать, возводить конструкции и бросать предметы. Они любят переносить тяжелые вещи и возводить конструкции из кубиков и естественных материалов.
- Детям дошкольного возраста нравится перевозить предметы. Им нравится переносить вещи или перевозить их, толкая тележку, коробку или игрушечный грузовик. Дошкольникам также нравятся предметы, в которые можно что-то положить, а потом носить: маленькие корзинки или сумочки с ручками, пустые пластиковые бутылки для напитков и что угодно еще, что им удастся найти.
- Детям нравится возводить различные конструкции из предметов, и они любят как нагромождать предметы друг на друга, так и разрушать конструкции, но они также могут строить дома, дороги, здания, мосты и другие конструкции, которые можно использовать для игры с друзьями. Они будут охотно делать это практически со всем, что смогут найти: с консервными банками, коробками из кладовки, палками и листьями с улицы, мелкими обрезками дерева из магазина пиломатериалов, большими картонными ящиками, деталями из набора-конструктора или соединяющимися блоками.



## Как дети учатся управлять своими телами? ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

*Ролевые игры детей, связанные с такими видами деятельности как строительство, бег, прятки, прыжки и переноска предметов, мотивируют их практиковать их физические навыки.*

- Дети также любят лазать, и некоторые из них залазят на все, что попадает на их пути (стулья, кресла, столы, полки, диваны, скамейки).
  - Решите, какие предметы достаточно безопасны для подобных экспериментов вашего ребенка, и если он попытается залезть на что-то неподходящее, напомните ему о предметах, которые вы считаете безопасными для него.
  - Вы также можете использовать матрасы, подушки и невысокие плоские предметы, чтобы ребенок мог практиковаться в лазании и использовать их при возведении различных конструкций.
  - Детские площадки для игр дают детям много возможностей полазить; для этого также хорошо подходят природные территории с бревнами, валунами и холмами. Вы можете выйти вместе с ребенком на улицу и поискать недалеко от дома подходящие места, где бы он мог полазить.
  - Иногда дети падают, когда пытаются на что-то залезть, но в большинстве случаев им удается удержаться и отделаться небольшими царапинами. Эти легкие падения также являются для них способом чему-то научиться. Часто они хотят вернуться, чтобы попробовать залезть еще раз, и им это удается, благодаря тому, чему они научились в прошлый раз.
  - Когда ваш ребенок начинает учиться лазать, очень важно, чтобы вы предварительно осмотрели территорию и определили, достаточно ли она безопасна для вашего ребенка.
- Детям дошкольного возраста нравится проводить время на улице. Даже непродолжительная прогулка дает ребенку возможность испытать новые поверхности для ходьбы, бега, галопа и прыжков, понаблюдать за временами года и перепробовать все, что можно найти вокруг.

*Внедомашняя среда предлагает детям такие интересные задачи как балансирование на камнях и разметочных линиях, спрыгивание с бревен и бордюров.*

- Детям дошкольного возраста нравятся трудные задания. Когда вы идете по улице, вы можете предложить ему разные задачи. Сможешь ли ты добежать до того большого дерева? А ты сможешь допрыгать до того угла? Давай пройдем несколько шагов задом наперед? Сможешь пройти по этой линии в середине тротуара?
- В этом возрасте дети также любят бросать предметы. Вы можете дать ребенку всевозможные резиновые мячики, которые он сможет бросать. Ему может также быть интересно попробовать запустить мяч битой, палкой, картонной трубкой и т.п.
- Детям также нравится, как растягиваются их мышцы, когда они переносят или передвигают тяжелые предметы. Ребенок будет рад передвинуть запечатанную бутылку или коробку со стиральным порошком. Детям нравится переносить маленькие стульчики, чтобы достать книгу с полки. Ребенок может помочь вынести мусор или подтолкнуть корзину с бельем к столу, чтобы сложить белье.
- Дети в возрасте около 4 лет любят игрушки с колесиками, небольшие трехколесные и двухколесные велосипеды, повозки, тележки и грузовики, которые все дают им возможность применить свои физические навыки и использовать их в игре с друзьями.