



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.



Вы можете увидеть, как ваш пятилетний ребенок:

- Демонстрирует развитое чувство равновесия.
- Сохраняет равновесие, стоя на одной ноге, в течение нескольких секунд.
- Сохраняет равновесие при остановке после бега.
- Носит подушку на голове, не роняя ее.
- Ходит вперед и назад по прямой линии на ковре, удерживая равновесие.
- Ходит по зигзагообразной линии на ковре.
- Спускается по лестнице, наступая ногой на отдельную ступеньку и не держась за поручень.
- Ходит по краю песочницы, удерживая равновесие.
- Играет в игру «Замри»: делает разные движения, останавливается и сохраняет позу в течение нескольких секунд.
- Носит на голове или на других частях тела подушку, не роняя ее, и одновременно идет по прямой линии.
- Бежит и останавливается в желаемой точке.
- Легко бежит на носочках.
- Бежит, иногда огибает препятствия и не падает.
- Перепрыгивает через кубик двумя ногами.
- Делает три прыжка вперед на обеих ногах.
- Делает равномерные прыжки галопом (бежит, выбрасывая одну и ту же ногу вперед).
- Несколько футов прыгает на одной ноге и меняет направление, чтобы приземлиться в другой точке.



Как дети учатся управлять своими телами? ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Советы родителям по физическому развитию ребенка дошкольного возраста:

- Детям дошкольного возраста важно, чтобы родители предоставили им много возможностей двигаться, бегать, лазать, прыгать, строить конструкции из предметов и бросать предметы. Они любят носить тяжелые вещи и возводить конструкции из кубиков и естественных материалов.
- Детям дошкольного возраста нравится перевозить предметы. Им нравится переносить предметы или перевозить их, толкая тележку, коробку или игрушечный грузовик. Дошкольникам также нравятся предметы, которые можно чем-то наполнить и носить: маленькие корзинки или сумочки с ручками, пустые пластиковые бутылки из-под напитков и что угодно еще, что им удастся найти.
- Детям дошкольного возраста нравится возводить высокие башни из разных предметов и строить дома, дороги, здания, зоопарки, магазины, мосты и другие структуры, 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, небольшими обрезками дерева из магазина пиломатериалов, большими картонными ящиками, деталями из набора-конструктора или соединяющимися блоками.
- Дети также любят лазать, и некоторые из них залазят на все, что попадает им на пути (стулья, кресла, столы, полки, диваны, скамейки).
 - Решите, какие объекты 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 попрактиковаться в лазании и использовать их при возведении конструкций.
 - Детские площадки на улице 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 несколькими царапинами. Эти легкие падения также являются для них способом чему-то научиться. Нередко они хотят вернуться, чтобы попробовать залезть на объект 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.

Дети обычно тратят большое количество энергии на свои игры. Большинство детей естественным образом мотивируются на то, чтобы пробовать выполнить новые физические задания и практиковать новые навыки.

- Детям дошкольного возраста нравится выполнять трудные задания. Когда вы идете по улице, вы можете предложить ему различные цели. Сможешь ли ты добежать до того



Как дети учатся управлять своими телами?
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- большого дерева? Можешь ли ты допрыгать до того угла? А ты можешь 3 раза прыгнуть, 3 раза шагнуть и опять 3 раза прыгнуть? Давай пройдем несколько шагов задом наперед, несколько шагов вперед и еще несколько шагов задом наперед? Сможешь идти по линии посередине тротуара? Сможешь пройти по этой изогнутой трещине в асфальте?
- В этом возрасте дети также любят бросать предметы. Вы можете дать ребенку всевозможные резиновые мячи, которые он сможет бросать. Ему может также быть интересным запускать мяч ударом биты, палки, картонной трубки и т.п.
 - Детям также нравится, как растягиваются их мышцы, когда они переносят или передвигают тяжелые предметы. Ребенок будет рад занести за вас в дом запечатанную бутылку или коробку со стиральным порошком. Детям нравится переносить маленькие стульчики, чтобы достать книгу с полки. Ребенок может помочь занести продуктовые сумки в дом или подтолкнуть корзину с бельем к столу, чтобы сложить белье.

Помогая вам в выполнении "взрослой" работы, дети получают возможность развивать свои физические навыки и также развивать свои эмоциональные и социальные навыки.

- Дети в возрасте около 5 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.

allaboutyoungchildren.org