

# КАК УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ?

## Секреты физического развития от трёх до семи лет.

Возрастной период от трёх до семи лет — важный этап физического развития ребёнка. В это время совершенствуются уже приобретённые двигательные навыки и формируются новые, укрепляется мышечный корсет, развивается координация, ловкость и выносливость. Разберём, как происходит физическое развитие в этот период и какие активности помогут раскрыть потенциал малыша.

### Этап 1: 3–4 года

В этом возрасте движения становятся более уверенными, ребёнок осваивает сложные комбинации действий. Основные достижения:

- бег с изменением направления;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;
- бросок и ловля мяча двумя руками;
- подъём и спуск по лестнице без опоры;
- сохранение равновесия при ходьбе по невысокой скамейке.

### *Рекомендуемые занятия:*

- подвижные игры с бегом и остановками («Солнышко и дождик», «Беги ко мне»);
- игры с мячом (катание, бросание и ловля);
- ходьба по бордюру или доске (ширина 15–20 см) под присмотром взрослого;
- лазание по шведской стенке или детской площадке;
- танцы под ритмичную музыку.

### Этап 2: 4–5 лет

На этом этапе улучшается координация движений, появляется точность в выполнении действий:

- прыжки в длину с места;
- ловля мяча одной рукой (с постепенным усложнением);
- езда на трёхколёсном велосипеде;
- кувырки вперёд (с подстраховкой);
- удержание равновесия на одной ноге до 5–10 секунд.

### *Рекомендуемые занятия:*

- игры с элементами эстафеты;

- упражнения на полосе препятствий (проползти под барьером, перепрыгнуть через линию, обойти кегли);
- бросание мяча в цель (обруч или корзина на расстоянии 1,5–2 м);
- катание на самокате;
- ритмическая гимнастика под музыку с простыми элементами.

### **Этап 3: 5–7 лет**

Период подготовки к школе требует развитой выносливости, силы и координации. Навыки этого возраста:

- длительный бег (до 2–3 минут) без остановки;
- прыжки через скакалку;
- метание предметов на дальность и точность;
- выполнение сложных координационных упражнений;
- освоение элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, теннис).

### **Рекомендуемые занятия:**

- командные игры с мячом;
- элементы гимнастики («мостик», «берёзка», кувырки);
- катание на двухколёсном велосипеде;
- плавание;
- спортивные секции по интересам ребёнка.

### **Упражнения для развития основных навыков**

#### *1. Для развития равновесия:*

1. «Цапля» — стояние на одной ноге (5–15 секунд на каждую ногу, повторить 3–4 раза);
2. ходьба по линии или узкой доске (2–3 м вперёд и назад);
3. повороты на месте на 90 и 180 градусов (5–7 раз в каждую сторону).

#### *2. Для развития прыгучести:*

1. прыжки на месте (10–15 раз);
2. прыжки вперёд-назад (8–10 раз);
3. прыжки через линию или верёвку (10–12 раз);
4. «зайчики» — прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (3–5 м).

#### *3. Для формирования правильной осанки:*

1. ходьба с книгой на голове (1–2 м, 3–4 подхода);
2. «кошка» — прогибание и выгибание спины на четвереньках (5–7 повторений);

3. «лодочка» — лёжа на животе, поднять руки и ноги вверх (3–5 повторений по 10–15 секунд);
4. «дерево» — стоя прямо, руки вверх, тянуться макушкой вверх (20–30 секунд, 2–3 подхода).

#### *4. Для укрепления мышц:*

1. приседания с прямой спиной (8–12 раз);
2. отжимания от стены или колен (5–8 раз);
3. планка (15–25 секунд, 2–3 подхода);
4. подъёмы ног лёжа (8–10 раз на каждый подход).

### **Подвижные игры для детей 3–7 лет**

#### *Для малышей 3–4 лет:*

1. «Море волнуется» — дети бегают, по команде замирают в любой позе.
2. «Найди свой цвет» — разложить на полу цветные круги, дети бегают, по сигналу встают на круг своего цвета.
3. «Передай мячик» — сидя в кругу, передавать мяч под музыку, когда музыка останавливается, тот, у кого мяч, выполняет простое задание (подпрыгнуть, помахать рукой).

#### *Для детей 4–5 лет:*

1. «Удочка» — взрослый вращает скакалку по полу, дети перепрыгивают.
2. «Совушка» — дети бегают по площадке, по команде «Ночь!» замирают в разных позах, «Совушка» ищет тех, кто шевелится.
3. Эстафета с мячом — прокатывание мяча между кеглями, передача следующему игроку.

#### *Для детей 5–7 лет:*

1. «Вышибалы» — командная игра с выбиванием игроков мячом.
2. «Горячая картошка» — быстрая передача мяча по кругу, при остановке музыки тот, у кого мяч, выбывает.
3. Полоса препятствий — комплекс заданий: проползти под барьером, пробежать змейкой между кеглями, перепрыгнуть через скакалку, бросить мяч в цель.
4. «День и ночь» — две команды, одна ловит другую по сигналу.

### **Основные правила физической активности для детей 3–7 лет**

1. Регулярность. Занятия должны быть ежедневными, но не перегружайте ребёнка.

2. Постепенность. Увеличивайте нагрузку и сложность упражнений постепенно.
3. Игровой формат. Дети лучше воспринимают упражнения в форме игры.
4. Безопасность. Обеспечьте безопасное пространство и подходящий инвентарь.
5. Индивидуальный подход. Учитывайте интересы и возможности ребёнка.
6. Пример взрослых. Занимайтесь вместе с ребёнком — это мотивирует и укрепляет семейные связи.
7. Разнообразие. Включайте разные виды активности: бег, прыжки, лазание, метание.

### ***Чего следует избегать***

- чрезмерных нагрузок и соревнований на результат;
- упражнений с отягощениями;
- длительного статического напряжения;
- однообразных повторяющихся движений;
- принуждения к занятиям против воли ребёнка;
- тренировок при плохом самочувствии или болезни.

Физическое развитие в возрасте от трёх до семи лет должно быть естественным и радостным процессом. Поддерживайте интерес ребёнка к движению, создавайте условия для безопасных игр и будьте активным примером — и тогда ваш малыш вырастет крепким, здоровым и энергичным!