Консультация инструктора по физической культуре для родителей

Особенности развития движений у детей от 4 до 5 лет»

Главная задача физической активности ребенка 4-го года жизни — освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера.

При развитии быстроты основной упор следует сделать на тренировке быстроты реакции и частоты движений в простых упражнениях.

Поэтому, когда мы говорим о необходимости развития у детей этого возраста выносливости, речь идет о способности достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями, но не предполагается развитие выносливости в отдельных видах движений, например, в беге или плавании.

Специфично и развитие силовых способностей: в этом возрасте оно не предполагает воспитания способности к большим и очень большим физическим напряжениям, связанным с преодолением предельных или близких к ним по величине сопротивлений, например, поднятие больших тяжестей, метание тяжелых снарядов и т.п.

В большей степени развитие силы обусловливается необходимостью формирования у ребенка способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени, точно дозировать мышечные усилия.

Уже к 5 годам у ребенка существенно улучшается координация движений.

Вместе с тем более интенсивное развитие крупных мышц еще затрудняет выполнение точных движений пальцами и кистью. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий.

Большее физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового, в том числе и в сфере физической культуры.

Сочетание стремления к подражанию с желанием проявить собственную инициативу, творчество повышают активность ребенка, побуждают его к деятельности.

Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции. Формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям родителей и воспитателей, интересам коллектива.