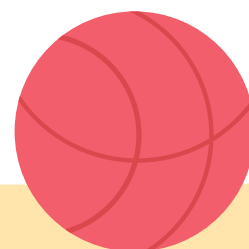


ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Консультация для родителей



**КАЖДЫЙ РЕБЕНОК УНИКАЛЕН
И РАЗВИВАЕТСЯ В СВОЕМ ТЕМПЕ**





ЧТО ТАКОЕ НОРМА?

Помните: возрастные нормы — это ориентиры, а не строгие стандарты.

Каждый ребенок развивается в своем темпе!

Наша цель — помочь, а не заставить соответствовать.

Развитие движений напрямую связано с:

- Развитием мозга и речи
- Координацией и уверенностью в себе
- Умением общаться с другими детьми

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ:



- Бег
- Прыжки
- Метание
- Равновесие





ВОЗРАСТ 3-4 ГОДА – «Я САМ!»

Бег: Уверенный, но еще неловкий. Бежит 5-7 секунд, часто меняет направление.

Прыжки: Прыгает на двух ногах на месте. Спрыгивает с небольшой высоты (10-15 см).

Метание: Бросает мяч двумя руками от груди. Ловит, прижимая к себе.

Равновесие: Ходит по прямой линии. Стоит на одной ноге несколько секунд с опорой.

ВОЗРАСТ 4-5 ЛЕТ – «СТАНОВЛЕНИЕ ЛОВКОСТИ»

Бег: Ритмичный, с правильными движениями рук. Бежит 10-15 секунд, меняет направление.

Прыжки: Прыгает на двух ногах (15-20 раз). Прыгает в длину с места (40-50 см). Спрыгивает с высоты 20-30 см.

Метание: Бросает одной рукой. Ловит мяч двумя руками. Отбивает мяч от пола.

Равновесие: Стоит на одной ноге 5-7 секунд. Ходит по скамейке с поддержкой.

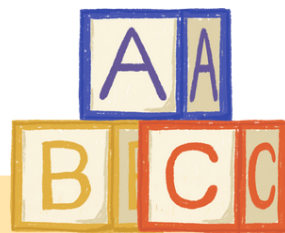
ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ – «КООРДИНАЦИЯ И СИЛА»

Бег: Легкий, ритмичный. Бежит 30-40 секунд. Меняет темп и направление.

Прыжки: Прыгает в длину с места (70-80 см). Прыгает через скакалку. Прыгает на одной ноге.

Метание: Метко бросает в цель с 2-2,5 м. Отбивает мяч в движении.

Равновесие: Ходит по скамейке разными способами. Выполняет повороты.





ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ – «ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ»

Бег: Быстрый, техничный. Бежит 1,5-2 минуты без остановки. Преодолевают препятствия.

Прыжки: Прыгает в длину с места (около 100 см). Прыгает в длину с разбега. Уверенно владеет скакалкой.

Метание: Далеко и метко бросает. Попадает в движущуюся цель. Ведет два мяча одновременно.

Равновесие: Стоит на одной ноге с закрытыми глазами. Выполняет сложные упражнения на ограниченной площади.

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Не сравнивайте детей! Сравнивайте сегодняшние успехи ребенка с его вчерашними достижениями.

Играйте! Лучшая тренировка — веселая игра вместе с родителями.

Создавайте возможности: гуляйте на детской площадке, организуйте дома небольшой спортивный уголок.

Хвалите за старания! «Сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера!» — лучшая мотивация.

Обратитесь к специалисту, если: ребенок постоянно спотыкается, не может выполнить простые движения, сильно отстает от сверстников.

Главное — не рекорды, а радость движения и уверенность в своих силах!

