

Нормы физического развития 2-3 летних малышей

Для детей разного возраста рекомендованы различные виды физических нагрузок.

Детям от 2 до 3 лет важно сочетание различных видов активности. Включая игры, бег, прыжки, плавание и танцы. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует, чтобы дети этой возрастной группы имели не менее 3 часов активности в день. Это время должно включать в себя активные игры, прогулки и подвижные игры, которые стимулируют развитие всех групп мышц и системы движения.

Дети в этом возрасте в состоянии:

1. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
2. Ходить вверх и вниз по наклонной доске (ширина 20- 25см, длина 150-200см, высота от пола 15-20см) (со страховкой взрослого).
3. Подниматься на ящик высотой 15см и спускаться с него.
4. Ходить по бревну (со страховкой взрослого).
5. Перешагивать через палку или веревку, приподнятую на высоту 12-18см от пола
6. Ходить по земле, взбираться на бугорки, перешагивать через канавки.
7. Перелезть через бревно, лежащее на земле.
8. Подползать под веревку (30см от пола).
9. Влезать на лестницу или стремянку высотой 150см и слезать с нее приставным и чередующимся шагом, не пропуская реек.
10. Бросать каждой рукой маленькие мячики в корзину диаметром 60см, находящуюся на уровне груди ребенка на расстоянии 50-70см.
11. Сидя, поднимать и опускать руки, поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед и выпрямляться.
12. Приседать с поддержкой.

!!! Важно помнить, что эти нормы являются обобщенными и могут варьироваться в зависимости от особенностей конкретного ребенка